



SEMESTER-  
THEMA  
*Handwerk*

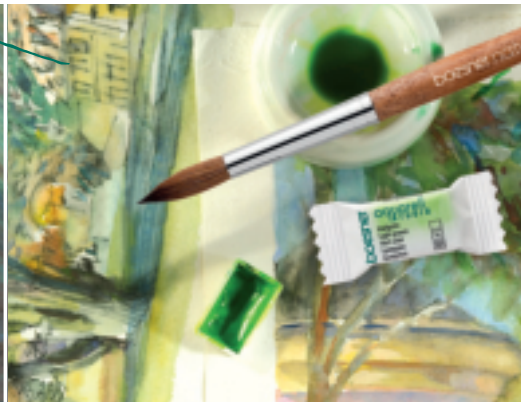
**Programm**  
Frühjahr | Sommer  
**2026**

Volkshochschule Erlangen –  
eine für alle

[www.vhs-erlangen.de](http://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 m<sup>2</sup>
- 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,

dieses Semester wird ein besonderes für Ihre Volkshochschule. Gemeinsam mit der Jugendkunstschule, der städtischen Musikschule und anderen Akteuren bezieht sie einen besonderen, inspirierenden Ort – den neuen Kultur- und Bildungscampus (kubic). Hier sind in den vergangenen Jahren neue Werkstätten für den Kultur- und Gesundheitsbereich der vhs entstanden: eine bestens ausgestattete Holzwerkstatt, ein modernes Schmuckatelier, eine helle und klug durchdachte Kochwerkstatt, mit denen sich das Bildungsangebot bemerkenswert erweitert.

In der Ära der Wissensgesellschaft und in Zeiten, da die Möglichkeiten Künstlicher Intelligenz in aller Munde sind, tritt das handwerkliche Tun immer weiter in den Hintergrund. Gleichzeitig braucht es das Handwerk in allen Bereichen des Lebens: im eigenen Haushalt, in der Wirtschaft und auch in der Pädagogik. Mit den eigenen Händen etwas zu gestalten, zu bauen oder zu reparieren verschafft eine tiefe innere Zufriedenheit, erschließt neue Erfahrungsräume und gibt Selbstvertrauen.

So hat die vhs ihr Semesterthema dieses Mal dem Handwerk gewidmet und ein Teil der knapp 1.300 Veranstaltungen wirft einen überraschenden Blick auf dessen Facettenreichtum – von der Handwerkskunst der Hugenotten, der Arbeit der Bubenreuther Geigenbauer, der Sprache als das Werkzeug der Verständigung, über Do-it-yourself- und Kreativangebote bis hin zum handwerklichen Geschick bei der Zubereitung köstlicher Gerichte. Für jeden und jede von Ihnen ist etwas dabei.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Entdecken des neuen Angebots und eine erfüllte, kreative Zeit an Ihrer vhs Erlangen.

Dr. Florian Janik  
Oberbürgermeister

Anke Steinert-Neuwirth  
Referentin für Kultur,  
Bildung und Freizeit

Markus Bassenhorst  
Leiter der vhs Erlangen



<b>Allgemeine Informationen</b> .....	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 .....	357
Datenschutzhinweise .....	369
Allgemeine Geschäftsbedingungen .....	371



<b>vhs club INTERNATIONAL</b> .....	18
Interkulturelle Treffen .....	19
Kreative Treffpunkte .....	20
Spaziergänge .....	21
Ankommen in Erlangen .....	22
Deutschlernen .....	22
Film und Literatur .....	22
Museen und Ausstellungen .....	24
Vorträge und Präsentationen .....	25
Musik .....	26
Italo Quiz .....	26



<b>Gesellschaft</b> .....	28
Studium generale .....	29
Geschichte .....	32
Politik und Zeitgeschehen .....	39
Philosophie / Naturwissenschaft .....	46
Nachhaltigkeit .....	48
Lebensraum Natur .....	49
Beratung und Vorsorge .....	51
Verbraucherwissen .....	63
Ehrenamt qualifizieren .....	67
Grundbildung & Alphabetisierung .....	68
Pädagogik und Elternbildung .....	69
Für Menschen mit Behinderung .....	86
vhs barrierefrei .....	91



<b>Kultur</b> .....	94
Literatur .....	95
Kunstgeschichte und moderne Kunst .....	99
Theater .....	101
Musik und Gesang .....	105
Kulturgeschichte .....	107
Keramisches Gestalten .....	109
Malen, Zeichnen, Grafik, Druck .....	110
Theorie und Geschichte der Fotografie .....	121
Textiles Gestalten .....	122
Handwerk, DIY & Holzbearbeitung .....	124
Schmuckgestaltung .....	128
Schafkopf .....	134



<b>Beruf &amp; Digitales</b> .....	136
Digitale Grundbildung .....	138
MS Office-Programme .....	140
Betriebssysteme .....	142
Künstliche Intelligenz / Programmierung .....	144

Smartphone, Tablets und Co. . . . .	149
Fotografie, Bildbearbeitung, Grafik, Layout . . . . .	150
Social Media / Podcast . . . . .	159
Webdesign und Webentwicklung . . . . .	159
Betriebswirtschaft und Unternehmensführung . . . . .	160
Sozial- und Methodenkompetenz . . . . .	160
Berufliche (Neu-) Orientierung . . . . .	166
Übergang Schule/Studium – Beruf . . . . .	170
Xpert Business Online- und Präsenzkurse . . . . .	173



<b>Gesundheit &amp; Ernährung</b> . . . . .	178
Gesundheitswissen . . . . .	179
Persönlichkeitsentwicklung und Psychologie . . . . .	184
Entspannung und Stressbewältigung . . . . .	187
Massagen . . . . .	197
Yoga . . . . .	199
Bewegung, Körpererfahrung und Fitness . . . . .	209
Tanz . . . . .	225
Ernährungswissen . . . . .	233
Kochen und Genießen . . . . .	234
Getränke . . . . .	255
Pilze, Wildkräuter und Wildfrüchte . . . . .	257



<b>Sprachen</b> . . . . .	265
Deutsch als Fremdsprache . . . . .	265
Englisch . . . . .	297
Französisch . . . . .	309
Italienisch . . . . .	318
Spanisch . . . . .	327
Arabisch . . . . .	340
Armenisch . . . . .	341
Chinesisch . . . . .	342
Dänisch . . . . .	342
Finnisch . . . . .	343
Fränkisch . . . . .	343
Hindi . . . . .	344
Japanisch . . . . .	344
Klingonisch . . . . .	345
Koreanisch . . . . .	346
Kroatisch . . . . .	347
Latein . . . . .	347
Neugriechisch . . . . .	348
Niederländisch . . . . .	349
Norwegisch . . . . .	349
Polnisch . . . . .	350
Portugiesisch . . . . .	350
Rumänisch . . . . .	351
Russisch . . . . .	351
Schwedisch . . . . .	353
Slowenisch . . . . .	353
Thailändisch . . . . .	353
Türkisch . . . . .	354
Ungarisch . . . . .	355
Vietnamesisch . . . . .	355
Deutsche Gebärdensprache . . . . .	355

**vhs club  
INTERNATIONAL**

**Gesellschaft**

**Kultur**

**Beruf**

**Gesundheit**

**Sprachen**

**Dozent\*innen-  
verzeichnis**



## Wochenplan für das Frühjahr-/Sommersemester 2026

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1	02.03.26	03.03.26	04.03.26	05.03.26	06.03.26	07.03.26	08.03.26
2	09.03.26	10.03.26	11.03.26	12.03.26	13.03.26	14.03.26	15.03.26
3	16.03.26	17.03.26	18.03.26	19.03.26	20.03.26	21.03.26	22.03.26
4	23.03.26	24.03.26	25.03.26	26.03.26	27.03.26	28.03.26	29.03.26
	30.03.26	31.03.26	01.04.26	02.04.26	03.04.26	04.04.26	05.04.26
	06.04.26	07.04.26	08.04.26	09.04.26	10.04.26	11.04.26	12.04.26
5	13.04.26	14.04.26	15.04.26	16.04.26	17.04.26	18.04.26	19.04.26
6	20.04.26	21.04.26	22.04.26	23.04.26	24.04.26	25.04.26	26.04.26
7	27.04.26	28.04.26	29.04.26	30.04.26	01.05.26	02.05.26	03.05.26
8	04.05.26	05.05.26	06.05.26	07.05.26	08.05.26	09.05.26	10.05.26
9	11.05.26	12.05.26	13.05.26	14.05.26	15.05.26	16.05.26	17.05.26
10	18.05.26	19.05.26	20.05.26	21.05.26	22.05.26	23.05.26	24.05.26
	25.05.26	26.05.26	27.05.26	28.05.26	29.05.26	30.05.26	31.05.26
	01.06.26	02.06.26	03.06.26	04.06.26	05.06.26	06.06.26	07.06.26
11	08.06.26	09.06.26	10.06.26	11.06.26	12.06.26	13.06.26	14.06.26
12	15.06.26	16.06.26	17.06.26	18.06.26	19.06.26	20.06.26	21.06.26
13	22.06.26	23.06.26	24.06.26	25.06.26	26.06.26	27.06.26	28.06.26
14	29.06.26	30.06.26	01.07.26	02.07.26	03.07.26	04.07.26	05.07.26
15	06.07.26	07.07.26	08.07.26	09.07.26	10.07.26	11.07.26	12.07.26
	13.07.26	14.07.26	15.07.26	16.07.26	17.07.26	18.07.26	19.07.26
	20.07.26	21.07.26	22.07.26	23.07.26	24.07.26	25.07.26	26.07.26
	27.07.26	28.07.26	29.07.26	30.07.26	31.07.26	01.08.26	02.08.26

unterrichtsfreie Tage bzw. Ferien

01.05.2026 Maifeiertag

14.05.2026 Himmelfahrt

21.09.2026 Beginn des Herbst-/Wintersemesters 2026/27

# Lageplan der vhs-Unterrichtsgebäude



© Stadt Erlangen, Stadtplanwerk der mittelfränkischen Städteachse 1:15.000

- A** Egloffstein'sches Palais  
Friedrichstraße 17
- B** Wildestein'sches Palais  
Friedrichstraße 19-21
- C** Kubic  
Südliche Stadtmauerstraße 35
- D** vhs-Treff  
Bohlenplatz 8
- E** vhs-Gebäude  
Wilhelmstraße 2f
- F** CBBE Fachoberschule  
Drausnickstraße 1c
- G** CBBE Berufsschule  
Drausnickstraße 1d
- H** vhs Lesecafé Anständig essen  
Hauptstraße 55



## Allgemeine Informationen

## Leitung der Volkshochschule

### Markus Bassenhorst

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

## Volkshochschule Erlangen

Friedrichstraße 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 vhs Servicebüro bis 13. Februar 2026

Montag, Mittwoch, Donnerstag, Freitag:  
10:00 bis 12:30 Uhr  
Montag zusätzlich: 14:00 bis 18:00 Uhr  
Friedrichstraße 19–21

### Hinweis

Ab 16. Februar 2026 finden Sie das  
Servicebüro mit neuen Öffnungszeiten im  
Kultur- und Bildungscampus (kubic),  
Südliche Stadtmauerstraße 35.

### Neu: vhs Deutschpunkt

#### Anmeldungen/ Informationen für Deutsch- und Integrationskurse, Prüfungen und Einbürgerungstests

Ab 16. Februar 2026 erhalten Sie die  
Öffnungszeiten unter [www.vhs-erlangen.de](http://www.vhs-erlangen.de)  
oder am Servicetelefon,  
Friedrichstraße 19–21.

## 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

## 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

### **Tanja Kuhlmann**

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

### **Stefanie Latscha**

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

## Sachbearbeitung Integration

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

### **Nina Müller**

### **Kerstin Nagengast**

### **Carina Schäfer**

**Vivian Morka**  
Werkstudentin

## Sachbearbeitung Sprachen

vhs.sprachen@stadt.erlangen.de

### **Friederike Berndt**

Telefon: 09131 86-1743

### **Alexandra Rauhtäschlein**

Telefon: 0171 2863697

### **Antonia Weiher**

Telefon: 09131 86-2717

### **Jule Tanne**

Werkstudentin

## 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**

### **Ameli Reihs**

### **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 (ebenerdige Räume), Gymnastikraum, Raum 09 (ebenerdige Räume, aber kleine Stufe), barrierefreies WC

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

### vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2 f:

Raum 2, Keramikwerkstatt, kein barrierefreies WC

**CBBE Berufsschule, Drausnickstr. 1d:** Aufzug

**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](http://www.ggp-media.de)  
Anzeigenannahme: connection line  
Telefon: 07721 990176  
[info@connection-line.de](mailto:info@connection-line.de), [www.connection-line.de](http://www.connection-line.de)

# Neu im Programm

Einschreibung ab Mittwoch, 21. Januar 2026

## ■ 26S151012

Mary MacDonald Barkei

### **Knit and Chat – Stricktreff auf Englisch**

Love knitting and want to practise your English? At „Knit & Chat“ you can do both! Bring your knitting project, enjoy a relaxed atmosphere, and chat in English with fellow knitters. Guided by an English trainer (and passionate knitter), this group is all about yarn, conversation, and good company.

3 Dienstagabende, 10. März, 28. April, 9. Juni,  
jeweils 19:30 bis 21:00 Uhr

## ■ 26S153002

Qiong Gu/Marina Koleva

### **Let's Connect! Treffpunkt für junge Internationale**

Neu in Erlangen? Möchtest du andere junge Menschen treffen, die - wie du - aus verschiedenen Ländern nach Erlangen gekommen sind? Dann bist du hier genau richtig! Im vhs Wohnzimmer treffen sich regelmäßig junge Internationale, um sich auszutauschen und über das Leben in Deutschland und Erlangen zu sprechen - über Herausforderungen und schöne Erlebnisse.

4 Dienstagabende, ab 10. März, 19:15 bis 20:45 Uhr

## ■ 26S201023

Rudi Viertel

### **Alte deutsche Schreibrift lesen (Kurrent, Sütterlin) – für Einsteiger**

Ergänzend zu den Vorträgen zur Familiengeschichtsforschung im Wintersemester beschäftigt sich dieser Kurs mit der Kurrentschrift. Über Jahrhunderte hinweg wurden Dokumente in Kurrentschrift geschrieben. Der Einsteigerkurs vermittelt elementare Grundkenntnisse und Hilfestellungen für das Lesen von Kurrentschrift.

Freitag, 27. März 2026, 18:00 bis 21:00 Uhr

## ■ 26S202008

Thomas Weth

### **Die Schönheit der Mathematik**

Eine neue 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.

4 Mittwochabende, ab 6. Mai, 16:00 bis 17:30 Uhr

## ■ 26S250049

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. Erwachsene und Kinder entdecken zusammen die bunte Welt der vegetarischen Küche mit frischem, regionalem Gemüse, Obst und Getreide. Köstliches wird gemeinsam geschnippelt, gerührt und gekostet. Nebenbei lernen die kleinen Köchinnen und Köche Tischmanieren und gutes Benehmen am Esstisch - ganz ohne erhobenen Zeigefinger.

Samstag, 4. Juli 2026, 10:00 bis 13:00 Uhr

## ■ 26S250080

Judith Merges

### **Sprache der Leichtigkeit – Eltern begleiten Kinder in die Gefühlsregulation**

Für Eltern von Kindern zwischen 3 und 10 Jahren. Sie wünschen sich, in herausfordernden Momenten ruhig und klar zu bleiben? In diesem Kurs erfahren Sie als Eltern, wie Sie auf starke Gefühle mit mehr Gelassenheit reagieren, Konflikte liebevoll begleiten und emotionale Verbindung stärken können.

ab Donnerstag, 5. März 2026, 19:30 bis 21:00 Uhr

i

Neu im Programm

■ **26S260203**

Jutta Winter/wabene

**Wie lesen und schreiben blinde Menschen? (Workshop)**

Erfahren Sie in diesem Workshop, wie blinde Menschen lesen und schreiben, wie Brailleschrift funktioniert und wie diese Teilhabe, Inklusion und Barrierefreiheit ermöglicht.

Samstag, 16. Mai 2026, 10:00 bis 12:00 Uhr

■ **26S337011**

Volker Krischker

**Holzschnitzen**

Schnitzen ist eine wundervolle Art, um Holz kennen zu lernen, und auch um das Gefühl für Räumlichkeit und den eigenen Ausdruck zu schulen. Sie schnitzen aus Lindenholz ein einfaches Objekt nach Ihrer Idee oder lassen sich von Vorschlägen des Kursleiters inspirieren.

ab Dienstag, 14. April 2026, 18:00 bis 21:00 Uhr

■ **26S338025**

Annette Zey

**Löffel aus Metall**

In diesem Kurs gestalten Sie einen eigenen Löffel aus Metall, ein echtes Unikat. Sie lernen traditionelle Goldschmiedetechniken kennen und erfahren, wie Ergonomie, Gleichgewicht und Ästhetik zusammenwirken. Ob schlicht oder elegant: am Ende halten Sie einen Löffel in der Hand, den Sie selbst geschmiedet haben.

Samstag und Sonntag, 2. und 3. Mai, 10:00 bis 16:00 Uhr

■ **26S421402**

Sigrig Bayerlein

**Mach dich sichtbar! Empowerment für Frauen, FLINTA- und Queer-Personen im Beruf**

Dieser Kurs richtet sich an Frauen im Beruf, Mädchen in oder vor der Ausbildung sowie FLINTA- und Queer-Personen, die sich in männlich geprägten Berufsfeldern behaupten möchten. Gemeinsam analysieren wir Strukturen, erkennen Diskriminierung und entwickeln Strategien für Sichtbarkeit, Selbstwirksamkeit und sicheres Auftreten.

Dienstag, 10. März 2026, 18:00 bis 21:00 Uhr

■ **26S504816**

Dr. Dr. Claudia Gerlach

**Qi Gong – Die ersten 12 Übungen des Nei Yang Gong**

Die langsam fließenden Bewegungen des Qi Gong harmonisieren den Energiefluss und können Gesundheit, Lebensenergie und Wohlbefinden fördern.

ab Mittwoch, 4. März, 11:00 bis 12:15 Uhr

■ **26S507342**

Barbara Wilkesmann

**Kraftsport für Frauen (Workshop)**

Krafttraining ist nicht nur etwas für Fitnessprofis! In diesem Workshop lernen Sie die Grundlagen eines effektiven und gesunden Krafttrainings kennen. Krafttraining stärkt nicht nur Muskeln, sondern auch Selbstbewusstsein und Lebensqualität.

Sonntag, 22. März 2026, 10:00 bis 13:00 Uhr

■ **26S614101**

Dr. Helmut Haberkamm

**Bassd scho! Fränkisch für die, was scho kenna, und die, was nunki kenna**

Fränkisch ist mehr als nur ein Dialekt - es ist regionale Identität, Geschichte und Lebensgefühl! In diesem ersten Teil unserer Fränkisch-Reihe führt Helmut Haberkamm in die faszinierende Welt des Fränkischen ein: Woher kommt der Dialekt, wie hat er sich entwickelt und was macht ihn so unverwechselbar?

Freitag, 17. April 2026, 19:30 bis 21:00 Uhr

■ **26S616100**

Dr. André Müller

**Klingonisch für Anfänger\*innen (Online-Kurs)**

Als in den späten 70ern Star Trek in die Kinos kam, wurde für das außerirdische Kriegervolk der Klingonen eine eigene Sprache geschaffen. Der Linguist Marc Okrand entwarf eine komplexe Sprache samt Aussprache, einem Vokabular von über 5000 Wörtern sowie einer komplexen Grammatik.

ab Dienstag, 14. April, 19:00 bis 20:30 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.

### März 2026

- 2.3.** 18:00 Uhr, Friedrichstr. 17, EDV-Raum 04, Rainer Krugmann, **Infoabend: Webdesign mit WordPress**, Veranst.-Nr. 26S402351
- 2.3.** 19:30 Uhr, Friedrichstr. 17, EDV-Raum 04, Rainer Krugmann, **Infoabend: Bildbearbeitung, Grafik & Layout**, Veranst.-Nr. 26S402030
- 3.3.** 19:00 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Marlene Neumann, **Wikipedia und Frauen (Vortrag)**, Veranst.-Nr. 26S204128
- 4.3.** 19:00 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Birgit Basten-Grimm, **Die Patientenverfügung (Vortrag)**, Veranst.-Nr. 26S204016
- 5.3.** 18:30 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Dr. Nadja Pfetzer, **Gesunde Ernährung - Schlüssel für ein langes und vitales Leben (Vortrag)**, Veranst.-Nr. 26S510000
- 6.3.** 19:00 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Helmut Weinig, **Zuversicht und Vertrauen stärken (Vortrag)**, Veranst.-Nr. 26S503000
- 9.3.** 18:30 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Salih Arican, **Der Mensch im Feld natürlicher und künstlicher Strahlenquellen (Vortrag - Teil I)**, Veranst.-Nr. 26S201043
- 9.3.** 19:00 Uhr, Friedrichstr. 19, Großer Saal, Felizitas Traub-Eichhorn, **Die Geburtsstunde des Grundgesetzes: Sternstunde ihres Lebens (Film und Gespräch)**, Veranst.-Nr. 26S201041

**11.3.** 18:00 Uhr, Treffpunkt wie im Kurstext angegeben, Dorothee Eber, **Aufrichtig reden und mitfühlend zuhören mit Hilfe der Gewaltfreien Kommunikation - Infoabend**, Veranst.-Nr. 26S204053

**11.3.** 19:30 Uhr, Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL, Dr. Susanne Greilich, **„Die Scham muss die Seite wechseln.“ - Was der „Fall Pelicot“ verändert hat (Vortrag und Gespräch)**, Veranst.-Nr. 26S155011

**12.3.** 10:30 Uhr, AWO Sozialzentrum, Büchenbacher Anlage 27a, 56Nord, Corinna Mürbeth, **Bleiben Sie beweglich - mit sanfter Sitzgymnastik!**, Veranst.-Nr. 26S204056

**12.3.** 19:30 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Dr. Johannes Wilkes, Magdalena Damjantschitsch, **Zwei Blaue Reiter (Lesung)**, Veranst.-Nr. 26S301031

**13.3.** 19:30 Uhr, Gemeindezentrum St. Xystus, Kolpingweg 16, 91056 Erlangen, Pfarrsaal, Dr. Annette Scherer, **Max Liebermann und Emil Nolde: Die Gärten der Maler (Vortrag)**, Veranst.-Nr. 26S302005

**16.3.** 19:15 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Wolfgang Winkel, **Wie seelische Wunden heilen - von Verarbeitung, Aufbruch und Neubeginn (Vortrag)**, Veranst.-Nr. 26S503007

**18.3.** 17:30 Uhr, medi train - Bewegungstherapie und Physiotherapie, Dr. med. Jan Wielopolski, Daniel Kannegießer, **Wirkung körperlicher Aktivität auf die mentale Gesundheit (Vortrag)**, Veranst.-Nr. 26S503009

**18.3.** 19:00 Uhr, Friedrichstr. 17, Aula, Thomas Engelhardt, **Das Erlanger Palais Egloffstein (Vortrag mit anschließender Führung)**, Veranst.-Nr. 26S201019

**18.3.** 19:00 Uhr, Friedrichstr. 19, Großer Saal, Pfarrer Michael Schüpferling, **Das Filmprojekt „Otto Neururer - Hoffnungsvolle Finsternis“ (Film und Gespräch)**, Veranst.-Nr. 26S201031

**19.3.** 11:00 Uhr, Friedrichstr. 17, vhs Bistro, Otto Kling, Irene Maikler-Seitfudem, **ALIVIA Café für unheilbar Kranke**, Veranst.-Nr. 26S204019

**19.3.** 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**, Veranst.-Nr. 26S204004

**19.3.** 15:00 Uhr, Friedrichstr. 17, Aula,  
PD Dr. Klaus Geiselhart, **Gemeinschaftlich Wohnen  
im Mietmodell I (Gesprächskreis)**,  
Veranst.-Nr. 26S204147

**19.3.** 18:30 Uhr, Friedrichstr. 19, Großer Saal,  
Petra Haferkamp, **Was Worte über Stress verraten  
- erkennen und entspannen (Vortrag)**,  
Veranst.-Nr. 26S503011

**19.3.** 19:00 Uhr, Lesecafé, Hauptstr. 55 (Altstadt-  
marktpassage), Hannah und Günter H. Lobe, **Vom  
Klang der Saiten - Geigenbau in Bubenreuth**,  
Veranst.-Nr. 26S201048

**23.3.** 15:00 Uhr, Friedrichstr. 19, Großer Saal,  
Diana Zeiler, **Die letzten Stunden im Frankenhof-  
bad (Film und Gespräch)**, Veranst.-Nr. 26S201049

**23.3.** 19:00 Uhr, Martin-Luther-Kirche, Bamberger  
Str. 18, 91056 Erlangen, Großer Saal, Dorothee Eßer,  
**Aufrichtig reden und mitfühlend zuhören mit  
Hilfe der Gewaltfreien Kommunikation -  
Infoabend**, Veranst.-Nr. 26S204055

**23.3.** 19:15 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal,  
Wolfgang Winkel, **Grenzen setzen und Grenzen  
überschreiten (Vortrag mit Demonstration)**,  
Veranst.-Nr. 26S503013

**24.3.** 19:00 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal,  
Martin Stammer, **Rechte Gewalt gegen Woh-  
nungslose (Vortrag)**, Veranst.-Nr. 26S201055

**25.3.** 19:00 Uhr, Friedrichstr. 19, Großer Saal,  
Birgit Basten-Grimm, **Hilfen im Pflegefall (Vortrag)**,  
Veranst.-Nr. 26S204020

**26.3.** 15:30 Uhr, AWO Sozialzentrum, Büchenbacher  
Anlage 27a, 56Nord, Karin Grüsser, Tanja  
Stark-Kantar, Johanna Lerle, Frank Steigner, **Ehren-  
amt im Alter - Ruhestand ist kein Stillstand  
(Vortrag)**, Veranst.-Nr. 26S204057

**26.3.** 17:00 Uhr, Friedrichstr. 17, Aula, Manuel Lapp,  
**Einblicke in Neue Rechte Sprache und deren  
Auswirkungen (Workshop)**,  
Veranst.-Nr. 26S201057

**27.3.** 17:00 Uhr, Friedrichstr. 19, Großer Saal,  
**Ausstellung: Bezahlbarer Wohnraum in  
Bayern (Vernissage)**, Veranst.-Nr. 26S201059

**29.3.** 16:00 Uhr, Treffpunkt wie im Kurstext angege-  
ben, Geschichte für Alle e.V./ Hartmut Heisig M.A.,  
**Erlangen im Nationalsozialismus. Bücherver-  
brennung, Novemberpogrome und die Folgen  
(Rundgang)**, Veranst.-Nr. 26S201032

## April 2026

**13.4.** 19:00 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal,  
Diplom-Jurist Univ. David Lang, **Mietrecht für  
Mieterinnen und Mieter (Vortrag)**,  
Veranst.-Nr. 26S204141

**14.4.** 10:00 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal,  
Irene Faltermeier, **Patientenverfügung, Ehegatten-  
notvertretungsgesetz, Vorsorgevollmacht  
(Vortrag)**, Veranst.-Nr. 26S204021

**14.4.** 18:00 Uhr, Stadtarchiv Erlangen, Luitpold-  
straße 47, Dr. Andreas Jobst, **Stadtarchiv Erlangen  
- authentischer und lebendiger Ort der Ge-  
schichte (Führung)**, Veranst.-Nr. 26S201026

**14.4.** 18:00 Uhr, Friedrichstr. 17, Aula,  
Dagmar Kraus, **Grundlagen der Traditionellen  
Chinesischen Medizin (Workshop)**,  
Veranst.-Nr. 26S501009

**15.4.** 16:00 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal,  
Dr. Joachim Albrecht, **Der lachende Gott - Religion,  
Ketzerie und Wissenschaft im Mittelalter**,  
Veranst.-Nr. 26S201015

**15.4.** 19:00 Uhr, Friedrichstr. 19, Großer Saal,  
Stefanie Weidmann, **Die frühe Kaiserzeit**,  
Veranst.-Nr. 26S201010

**15.4.** 19:00 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal,  
Dr. Herbert Bruder, **Die Welt des Aller kleinsten -  
Eine Einführung in die Quantenphysik (Vortrag)**,  
Veranst.-Nr. 26S202005

**16.4.** 15:30 Uhr, AWO Sozialzentrum, Büchenbacher  
Anlage 27a, 56Nord, Birgit Basten-Grimm,  
**Patientenverfügung & Vorsorgevollmacht -  
Tipps und hilfreiche Informationen (Vortrag)**,  
Veranst.-Nr. 26S204022

**16.4.** 17:00 Uhr, Friedrichstr. 19, Großer Saal,  
Prof. Dr. Dr. h.c. Mathias Rohe, Dr. Katja Thörner,  
**Agora: Ein Debattenforum der Forschungsstelle  
für religiöse Vielfalt und der vhs**, Veranst.-  
Nr. 26S201051

**16.4.** 18:30 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal,  
Salih Arican, **Strahlenschutz - Minimierung  
gesundheitlicher Schäden durch ionisierende  
Strahlung (Vortrag - Teil II)**,  
Veranst.-Nr. 26S201063

**16.4.** 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)**, Veranst.-Nr. 26S201061

**17.4.** 18:00 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Susanne Heydrich, **An Apple a Day... (Vortrag)**, Verant.-Nr. 26S204059

**18.4.** 15:00 Uhr, Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL, Ingrid Modlmayr, **Kunsttherapie - mehr als nur Bilder malen (Vortrag mit praktischen Beispielen)**, Verant.-Nr. 26S341000

**20.4.** 13:00 Uhr, Treffpunkt wie im Kurstext angegeben, Dozent\*innenteam, **Die Erlanger Kläranlage (Führung)**, Verant.-Nr. 26S202013

**20.4.** 17:00 Uhr, Virtuelles Klassenzimmer, Alexander Kulla, Karen Zeh-Czeschka, **Letzte-Hilfe-Kurs: Das kleine 1 x 1 der Sterbebegleitung (Online-Seminar)**, Verant.-Nr. 26S204023

**21.4.** 19:00 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Prof. Dr. Dr. h.c. Mathias Rohe, **Recht und Rache: Geschwister oder Gegensätze? (Vortrag)**, Verant.-Nr. 26S201065

**22.4.** 15:00 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Richard Jost, **Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung - wichtige Ergänzung zur Patientenverfügung (Vortrag)**, Verant.-Nr. 26S204025

**23.4.** 18:45 Uhr, Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL, Girolamo Coppola, Marina Piera Pirrone, **Italo Quiz (Italienischer Quiz-Abend)**, Verant.-Nr. 26S153009

**24.4.** 18:30 Uhr, wabene, Henkestr. 53, Saal, Stefanie Miller, Barbara Kloiber, **Fünf-Minuten-Poesie (moderierte Lesung mit Gesang)**, Verant.-Nr. 26S301013

**24.4.** 19:00 Uhr, Friedrichstr. 19, Großer Saal, Helmut Weinig, **Gesund bleiben durch Aktivierung eigener Ressourcen (Vortrag)**, Verant.-Nr. 26S503017

**27.4.** 19:00 Uhr, vhs.cloud (www.vhs.cloud), Eva Hittl, **Ernährungsmythen aufgedeckt - was wir wirklich wissen müssen (Online-Vortrag)**, Verant.-Nr. 26S510004

## Mai 2026

**4.5.** 17:00 Uhr, Friedrichstr. 19, Großer Saal, Laura Stahl, Sophia Wenzel, **Digitale Gesundheit für alle - einfach, praktisch, nützlich (Vortrag)**, Verant.-Nr. 26S501018

**4.5.** 17:30 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Alexander Kulla, Karen Zeh-Czeschka, **Letzte-Hilfe-Kurs: Das kleine 1 x 1 der Sterbebegleitung (Seminar)**, Verant.-Nr. 26S204024

**5.5.** 19:00 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Dr. Philipp Hildmann, **Antisemitismus 2.0 als Herausforderung unserer Demokratie heute (Vortrag)**, Verant.-Nr. 26S201067

**7.5.** 17:30 Uhr, Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL, Susanne Galsterer, **Franconia and the Huguenot World (Presentation and Talk in English)**, Verant.-Nr. 26S153008

**7.5.** 19:00 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Prof. Dr. Thomas Demmelhuber, **Nahostcafé: Die (Neu-)Ordnung des Nahen Ostens seit dem 7. Oktober 2023: Alte Seilschaften, neue Akteure? (Vortrag)**, Verant.-Nr. 26S201069

**8.5.** 18:00 Uhr, Andreas Lehr, **Führung durch das Logenhaus der Erlanger Loge „Libanon zu den 3 Cedern“ (Führung)**, Verant.-Nr. 26S201025

**9.5.** 10:00 Uhr, Treffpunkt wie im Kurstext angegeben, Philipp Elb, **Rollator-Training in Eilersdorf (praktische Übung am Bus)**, Verant.-Nr. 26S204002

**12.5.** 19:00 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Jürgen Salzmann, **Hector Berlioz: Harold in Itale, Symphonie mit Solo-Bratsche (op. 16) (Vortrag mit Hörbeispielen)**, Verant.-Nr. 26S304401

**13.5.** 19:00 Uhr, Friedrichstr. 19, Großer Saal, Hartmut Heisig M.A., **Töten im Namen der Gerechtigkeit - Justiz und Richtung vom 16. bis zum frühem 19. Jahrhundert (Vortrag)**, Verant.-Nr. 26S201016

**18.5.** 13:00 Uhr, Treffpunkt wie im Kurstext angegeben, Dozent\*innenteam, **Die Erlanger Kläranlage (Führung)**, Verant.-Nr. 26S202014

**18.5.** 19:00 Uhr, Friedrichstr. 19, Großer Saal, Thomas Klos, **ADHS und ADS bei Erwachsenen (Vortrag)**, Verant.-Nr. 26S501022

**19.5.** 18:30 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Dr. Herbert Bruder, **Gene verstehen I: Epigenetik - Wie wir werden, was wir sind (Vortrag)**, Verant.-Nr. 26S501026

**20.5.** 17:30 Uhr, medi train - Bewegungstherapie und Physiotherapie, Dr. med. Jan Wielopolski, Daniel Kannegießer, **Wirkung körperlicher Aktivität auf die mentale Gesundheit (Vortrag)**, Verant.-Nr. 26S503021

**20.5.** 19:00 Uhr, Friedrichstr. 19, Großer Saal, Katrin Kasperek M.A., **Wahnsinnsdinge!? Die psychiatrische Sammlung Erlangen (Vortrag)**, Verant.-Nr. 26S201034

**21.5.** 15:30 Uhr, AWO Sozialzentrum, Büchenbacher Anlage 27a, 56Nord, Kerstin Brunner, **Die eigene Bestattung zu Lebzeiten planen (Vortrag)**, Verant.-Nr. 26S204065

**21.5.** 18:00 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Alexandra Wunderlich, Herbert Bollmann, **Zukunft hat Erfahrung - Ein Gespräch über Mut, Ideen und zweite Chancen (Podiumsgespräch)**, Verant.-Nr. 26S204072

**21.5.** 19:00 Uhr, Friedrichstr. 19, Großer Saal, Stefanie Weidmann, **Die Erforschung der Antike**, Verant.-Nr. 26S201011

### Juni 2026

**9.6.** 19:00 Uhr, vhs.cloud, Dr. Chiara Seidl, **August Sander: Menschen des 20. Jahrhunderts (Online-Vortrag)**, Verant.-Nr. 26S333000

**11.6.** 15:00 Uhr, Friedrichstr. 17, Aula, PD Dr. Klaus Geiselhart, **Gemeinschaftlich Wohnen im Mietmodell II (Gesprächskreis)**, Verant.-Nr. 26S204148

**11.6.** 18:00 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Peter Schmidt, **Was passiert mit den Abfällen in Erlangen? (Vortrag)**, Verant.-Nr. 26S202016

**12.6.** 18:00 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Thomas Czok, **Trau, schau, wem - FakeNews erkennen (Vortrag mit Fallbeispielen)**, Verant.-Nr. 26S204123

**13.6.** 10:00 Uhr, Treffpunkt wie im Kurstext angeben, Philipp Elb, **Rollator-Training an der Theodor Heuss Anlage (praktische Übung am Bus)**, Verant.-Nr. 26S204003

**15.6.** 10:00 Uhr, Friedrichstr. 17, EDV-Raum 04, Marlene Neumann, **Einführung E-Books, E-Book-Reader und Onleihe (Vortrag)**, Verant.-Nr. 26S204125

**16.6.** 18:00 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Laura Pfeifer-Merg, **Traumatisierung verstehen - wenn die Seele ein Trauma bewältigen muss (Vortrag)**, Verant.-Nr. 26S503025

**16.6.** 19:00 Uhr, Friedrichstr. 17, Aula, Dr. Peter Behringer, **Richard Avedon (Vortrag)**, Verant.-Nr. 26S333001

**17.6.** 19:00 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Prof. Dr. Katja Makhotina, **Leerstellen der Erinnerung. Der Zweite Weltkrieg, Osteuropa und Erlangen. (Vortrag)**, Verant.-Nr. 26S201035

**18.6.** 19:00 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Dr. Joachim Peters, **Die Handwerkskunst der Hugenotten (Vortrag)**, Verant.-Nr. 26S201018

**18.6.** 19:00 Uhr, ZSL-Treff Lui 34, Luitpoldstr. 34, 91052 Erlangen, Dr. Alexander Martini, Dr. Anne Mackensen, **Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung unter Berücksichtigung der Anliegen vulnerabler Gruppen (Vortrag)**, Verant.-Nr. 26S204026

**18.6.** 19:30 Uhr, Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL, Miguel Wolf, **Tango-Konzert mit Miguel Wolf (Gesang und Gitarre): De luz y de sombra - Von Licht und Schatten**, Verant.-Nr. 26S155004

**19.6.** 19:00 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Dr. Martin Peilstöcker, **Archäologie des Heiligen Landes seit der Staatsgründung 1948 (Teil 2)**, Verant.-Nr. 26S201013

**21.6.** 14:00 Uhr, Treffpunkt Röthelheimpark, Schenkstr. 111, Saal, Dozent\*innenteam, **Die Lebendige Bibliothek**, Verant.-Nr. 26S201073

**22.6.** 18:30 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Dr. Herbert Bruder, **Gene verstehen II: Eingriffe ins Erbgut - Chancen und Risiken (Vortrag)**, Verant.-Nr. 26S501030

**23.6.** 18:00 Uhr, Stadtarchiv Erlangen, Luitpoldstraße 47, Dr. Andreas Jobst, **Stadtarchiv Erlangen - authentischer und lebendiger Ort der Geschichte (Führung)**, Verant.-Nr. 26S201027

**25.6.** 15:30 Uhr, AWO Sozialzentrum, Büchenbacher Anlage 27a, 56Nord, Udo Peter Winkler, **Betrügereien per Telefon: So schützen Sie sich! (Vortrag)**, Verant.-Nr. 26S204067

**25.6.** 18:30 Uhr, wabene, Henkestr. 53, Saal, Friederike Hochreuther, wabene, **Der Rosengarten von Madame Vernet (Filmvorführung und Gespräch)**, Verant.-Nr. 26S260204

**29.6.** 18:30 Uhr, vhs.cloud ([www.vhs.cloud](http://www.vhs.cloud)), Christoph Sum, Georg Höfler, **Legal, illegal, medizinisch? Cannabis nach der Teillegalisierung (Online-Vortrag)**, Verant.-Nr. 26S501032

### Juli 2026

**1.7.** 19:00 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Georg Escher, **Trump forever? Die USA vor den Zwischenwahlen 2026 (Vortrag)**, Verant.-Nr. 26S201077

**3.7.** 19:00 Uhr, Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL, Dozent\*innenteam,  
**Heiteres Berufe Raten**, Verant.-Nr. 26S201062

**8.7.** 10:00 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Andrea Keil, **Wohnberatung - werden Sie Expert\*in für Ihr Zuhause (Vortrag)**, Verant.-Nr. 26S204149

**8.7.** 18:00 Uhr, Kulturpunkt Bruck Froebelstr. 6, Garten, Ursula Kern, „**Urban Gardening**“ und **Klimawandel - die etwas andere Gartenführung**, Verant.-Nr. 26S202708

**9.7.** 17:00 Uhr, Treffpunkt wie im Kurstext angegeben, Peter Friedmann, **Führung über den jüdischen Friedhof in Erlangen**, Verant.-Nr. 26S201028

**14.7.** 19:00 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Georg Escher, **Es braucht neue Abrüstungsabkommen (Vortrag)**, Verant.-Nr. 26S201079

**15.7.** 19:30 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Erlanger Rückert-Kreis e.V., Hanne Opoku-Pare, Dr. Johannes Wilkes, **Was die Schwalbe sang ... Über kleine und große Tiere in der Lyrik und im Leben Friedrich Rückerts**, Verant.-Nr. 26S301030

**16.7.** 15:30 Uhr, AWO Sozialzentrum, Büchenbacher Anlage 27a, 56Nord, Harald Kalup, **Renaissance: Künstler, Krieger, Kleriker (Vortrag)**, Verant.-Nr. 26S201017

## 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 erfolgt individuell und ist, wie eventuelle Eintrittsgelder, im Entgelt nicht enthalten. Bitte erscheinen Sie rechtzeitig. Die angegebenen Führungszeiten werden im Interesse aller Teilnehmer\*innen pünktlich eingehalten. Bei allen Exkursionen müssen wir uns Programmänderungen aufgrund unvorhersehbarer Ereignisse (z.B. Witterung) vorbehalten.

## März 2026

**6.3.** 17:00 Uhr  
**Mit dem Laster durch Erlangen – der Unmoral auf der Spur**  
Daniel Hahn M.A.  
Verant.-Nr. 26S201036

**12.3.** 17:00 Uhr  
**Erlanger Handwerk. Von Baumwollstrümpfen und Luxustapeten (Rundgang mit der Leiterin des Stadtmuseum Erlangen)**  
Brigitte Korn  
Verant.-Nr. 26S302302

## April 2026

**19.4.** 9:00 Uhr  
**Wildkräuterwanderung**  
Diana Härpfer  
Verant.-Nr. 26S510800

**23.4.** 17:00 Uhr  
**Neues aus dem Kunstpalais (Direktorinnen-Rundgang) zu Christoph Niemann**  
Amely Deiss  
Verant.-Nr. 26S302015

## Mai 2026

**3.5.** 10:00 Uhr  
**Wald- und Kräuterwanderung im Vollfrühling**  
Sabine Kohlert  
Verant.-Nr. 26S510802

**6.5.** 17:00 Uhr  
**Ausstellung „Was dahinter liegt“ im Kunstmuseum (Kuratorinnen-Rundgang)**  
Sophia Petri  
Verant.-Nr. 26S302027

**8.5.** 16:00 Uhr  
**Die Waldapotheke: Ein achtsamer Waldspaziergang (Workshop)**  
Barbara Abhau  
Verant.-Nr. 26S504950

**9.5.** 10:00 Uhr  
**Shinrin Yoku – Waldbaden für Körper, Geist und Seele (Workshop)**  
Barbara Abhau  
Verant.-Nr. 26S504953

**10.5.** 9:00 Uhr  
**Wildkräuter im Mai**  
Diana Härpfer  
Verant.-Nr. 26S510804

**12.5.** 15:30 Uhr

**Stadtspaziergang im Rollstuhl**

ZSL e.V.

Veranst.-Nr. 26S260210

**16.5.** 10:00 Uhr

**Frauenkräuterwanderung**

Katrin Huber

Veranst.-Nr. 26S510806

**19.5.** 15:30 Uhr

**Stadtspaziergang mit anderen Sinnen  
(Sehbehinderung)**

ZSL e.V./

Ina Fischer

Veranst.-Nr. 26S260211

**24.5.** 11:30 Uhr

**Kirchengeheimnisse im Altnürnberger Land:  
Eine Wanderung entlang des Raschbaches**

Daniel Hahn M.A.

Veranst.-Nr. 26S201037

**Juni 2026**

**11.6.** 17:00 Uhr

**... und es geht doch! Wie dank moderner  
Technik und bewährten Hilfsmitteln blinde  
Menschen den Durchblick haben (Rundgang im  
Stadtmuseum Erlangen)**

Ina Fischer/

Dr. Ingrid Moor

Veranst.-Nr. 26S302304

**14.6.** 9:00 Uhr

**Wildblüten und Wildkräuter um Midsommer**

Diana Härpfer

Veranst.-Nr. 26S510810

**14.6.** 13:30 Uhr

**Zwischen Pettensiedel und Forth**

Daniel Hahn M.A.

Veranst.-Nr. 26S201038

**19.6.** 16:00 Uhr

**Die Waldapotheke: Ein achtsamer  
Waldspaziergang (Workshop)**

Barbara Abhau

Veranst.-Nr. 26S504955

**20.6.** 10:00 Uhr

**Shinrin Yoku – Waldbaden für Körper, Geist und  
Seele (Workshop)**

Barbara Abhau

Veranst.-Nr. 26S504957

**23.6.** 17:00 Uhr

**Kajak für Einsteiger\*innen**

Silvia Denzler/

Harald Denzler

Veranst.-Nr. 26S507368

**Juli 2026**

**5.7.** 9:00 Uhr

**Wildkräuter ganz nebenbei, Powerfood am  
Wegesrand (Fahrradexkursion)**

Diana Härpfer

Veranst.-Nr. 26S510812

**9.7.** 17:00 Uhr

**Führung über den jüdischen Friedhof in  
Erlangen**

Peter Friedmann

Veranst.-Nr. 26S201028

**11.7.** 10:30 Uhr

**Foto-Exkursion: Mit der Kamera auf der Spur  
von Handwerkern vergangener Zeiten**

Gabriella Héjja

Veranst.-Nr. 26S402017

**12.7.** 10:00 Uhr

**Wald- und Kräuterwanderung im Hochsommer**

Sabine Kohlert

Veranst.-Nr. 26S510815

**12.7.** 13:00 Uhr

**Weite Fernblicke und geheimnisvolle Wälder im  
Abenberger Land**

Daniel Hahn M.A.

Veranst.-Nr. 26S201039

**16.7.** 17:00 Uhr

**Neues aus dem Kunstpalais (Direktorinnen-  
Rundgang) zu Eva Nüsslein**

Amely Deiss

Veranst.-Nr. 26S302016

**16.7.** 17:00 Uhr

**Was gibt's denn da zu lachen? Die komische  
Kunst des Walter Moers – Führung mit  
Übersetzung in Deutsche Gebärdensprache  
(Rundgang im Stadtmuseum Erlangen)**

Andreas Thum

Veranst.-Nr. 26S302303

# vhs club INTERNATIONAL



Gesellschaft



Kultur



Beruf



Gesundheit



Sprachen



vhs club INTERNATIONAL

# vhs club INTERNATIONAL



Im **vhs club INTERNATIONAL** gibt es ein vielseitiges, internationales und mehrsprachiges Programm zu entdecken:

Wir laden ein zu

interkulturellen Treffen, Sprachstammtischen, Diskussions- und Filmabenden, Lesekreisen in verschiedenen Sprachen, Treffpunkten für Deutschlernende und vieles mehr!

In **the vhs club INTERNATIONAL** there is a varied, international and multilingual programme to discover:

We invite you to

intercultural meetings, language get-togethers, discussion and film evenings, reading groups in different languages, meeting places for German language learners and much more!

## **Sara Schrage**

Programmbereichsleitung

Telefon: 09131 86-3216

sara.schrage@stadt.erlangen.de



In der Verwaltung zuständig:

## **Alexandra Rauhtäschlein**

Telefon: 0171 2863697 nur vormittags

alexandra.rauhtaeschlein@stadt.erlangen.de



## Interkulturelle Treffen

### ■ 26S151001

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

### ■ 26S151002

Mónica Zestic/  
Carlota Hurtado

#### Círculo Hispano Intercultural

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

Montags, 23. März, 11. Mai, 22. Juni  
jeweils 19:00 bis 20:30 Uhr  
Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL  
3 Abende, Eintritt frei  
Eine Anmeldung ist erforderlich.

### ■ 26S151004

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

### ■ 26S151005

María Mavropoulou M.A./  
Marina Piera Pirrone

#### Griechisch-Deutsches Treffen

Drei Mal im Semester laden unsere beiden Dozentinnen zu einem abwechslungsreichen griechisch-deutschen Begegnungsabend ein, der Griechenland lebendig werden lässt: Film, Musik, Tanz, Sprache, Geschichte, Kulinarisches - alles kann Thema sein! Die geselligen Treffen bieten Gelegenheit, Griechisch und Deutsch in entspannter Atmosphäre zu sprechen, griechische Kultur und neue Menschen kennenzulernen.

Freitags, 24. April, 12. Juni, 26. Juni,  
jeweils 19:15 bis 20:45 Uhr  
Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL  
3 Abende, Eintritt frei  
Eine Anmeldung ist erforderlich.

### ■ 26S151006

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, 14. April, 12. Mai, 30. Juni,  
jeweils 19:30 bis 21:00 Uhr  
Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL  
3 Abende, Eintritt frei  
Eine Anmeldung ist erforderlich.

### ■ 26S151007

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, 26. März, 7. Mai, 25. Juni,  
jeweils 19:45 bis 21:15 Uhr  
Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL  
3 Abende, Eintritt frei  
Eine Anmeldung ist erforderlich.



### ■ 26S151009

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

#### **Kulturabend Brasilien – Dendê: Kulinarisches Erbe und afrobrasilianische Kultur**

Dendê, das goldene Palmöl, gelangte aus Westafrika nach Brasilien und prägt kulinarische und kulturelle Aspekte Bahias bis heute. An diesem Abend erfahren Sie, wie Dendê nicht nur die typische Küche Bahias wie acarajé, moqueca oder vatapá beeinflusst hat, sondern auch welche symbolische Rolle es in der afrobrasilianischen Kultur spielt. Wir beleuchten die historischen Wurzeln, kulturellen Verbindungen und Geschichten von Migration und Widerstand, die dieses Öl mit sich bringt.

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

## Kreative Treffpunkte

### ■ 26S151010

Barbara Kloiber  
**Singen International**

Der Kurs steht allen offen, die gerne singen möchten, 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, 2. März 2026  
Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL  
14 Abende, 54,20 Euro

### ■ 26S151012

Mary MacDonald Barkei  
**Knit and Chat – Stricktreff auf Englisch**

Love knitting and want to practise your English? At „Knit & Chat“ you can do both! Bring your knitting project, enjoy a relaxed atmosphere, and chat in English with fellow knitters. All English-levels are welcome - from learners to native speakers. Guided by an English trainer (and passionate knitter), this group is all about yarn, conversation, and good company.

Please bring your own knitting materials and projects.

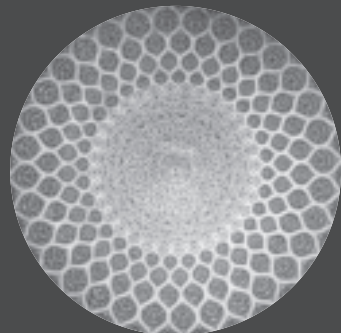
Dienstags, 10. März, 28. April, 9. Juni,  
jeweils 19:30 bis 21:00 Uhr  
Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL  
3 Abende, Eintritt frei  
Eine Anmeldung ist erforderlich.

Ebrahim Mirbagheri | 26S510404

#### **Persisch sprechen & schmecken**

Ein Abend für alle, die Lust haben, den Iran sprachlich und kulinarisch zu entdecken.

Mittwoch, 13. Mai 2026



## Spaziergänge

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

### ■ 26S151101

Colette Ryan

#### **Stadtspaziergang durch Erlangen in englischer Sprache**

Freitag, 20. März 2026

14:00 bis 16:00 Uhr

Treffpunkt: vhs club INTERNATIONAL, Friedrichstr. 17

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

### ■ 26S151102

Michèle Menuet

#### **Stadtspaziergang durch Erlangen in französischer Sprache**

Freitag, 12. Juni 2026

15:30 bis 17:30 Uhr

Treffpunkt: vhs club INTERNATIONAL, Friedrichstr. 17

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

### ■ 26S151103

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, 19. Juni 2026

15:00 bis 17:00 Uhr

Treffpunkt: vhs club INTERNATIONAL, Friedrichstr. 17

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

### ■ 26S151105

Arantza Estefania Aguirre

#### **Stadtspaziergang durch Erlangen in spanischer Sprache**

Dienstag, 23. Juni 2026

13:00 bis 15:00 Uhr

Treffpunkt: vhs club INTERNATIONAL, Friedrichstr. 17

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

### ■ 26S151107

Dr. Monica Giorgetti Stierstorfer

#### **Stadtspaziergang durch Erlangen in italienischer Sprache**

Freitag, 3. Juli 2026

16:00 bis 18:00 Uhr

Treffpunkt: vhs club INTERNATIONAL, Friedrichstr. 17

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

### ■ 26S151114

Diana Härpfer

#### **Midsummer herbs or wild Powerfood (Kräuterwanderung auf Englisch)**

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

Samstag, 27. Juni 2026

9:00 bis 13:00 Uhr

26,20 Euro

Treffpunkt: Großparkplatz hinter dem Bahnhof





## Ankommen in Erlangen

### ■ 26S153002

Qiong Gu/  
Marina Koleva

#### **Let's Connect! Treffpunkt für junge Internationale**

Neu in Erlangen? Möchtest du andere junge Menschen treffen, die - wie du - aus verschiedenen Ländern nach Erlangen gekommen sind? Dann bist du hier genau richtig! Im vhs Wohnzimmer treffen sich regelmäßig junge Internationale (ca. 18-35 Jahre), um sich auszutauschen, neue Kontakte zu knüpfen und über das Leben in Deutschland und Erlangen zu sprechen - über Herausforderungen und schöne Erlebnisse. Die Treffen werden moderiert von Qiong und Marina, die selbst nach Deutschland gekommen sind. Sie teilen ihre Erfahrungen, geben Tipps und gestalten den Abend mit kleinen Themen-Impulsen, Spielen oder anderen Aktionen. Gesprochen wird auf Englisch und Deutsch - ganz entspannt, so wie es für alle passt.

Dienstags, 10. März, 21. April, 19. Mai, 23. Juni,  
jeweils 19:15 bis 20:45 Uhr  
Friedrichstr. 17, vhs Wohnzimmer  
4 Abende, Eintritt frei  
Eine Anmeldung ist erforderlich.

### ■ 26S153003

Iryna Vyshnychenko

#### **Offener Gesprächskreis für Geflüchtete aus der Ukraine**

Dieser Gesprächskreis ist offen für Geflüchtete aus der Ukraine, die einen Ort suchen, um sich in entspannter Atmosphäre auszutauschen und andere Menschen aus der Ukraine kennenzulernen. In einer Kleingruppe können Sie über Ihre gemeinsamen Erfahrungen sprechen und auch über Emotionen, die Sie verbunden mit dem Krieg und der Flucht haben. Der Gesprächskreis wird professionell moderiert und begleitet von Iryna Vyshnychenko, die selbst aus der Ukraine geflüchtet ist.

Sprachen: Ukrainisch/Russisch

Freitag, 17:00 bis 19:00 Uhr  
Beginn: Freitag, 6. März 2026  
Friedrichstr. 17, vhs Wohnzimmer  
16 Abende, Eintritt frei  
Eine Anmeldung ist erforderlich.

## Deutschlernen

### ■ 26S153001

Michaela Rübner

#### **Treffpunkt Deutsch – 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.

Dienstag, 15:30 bis 17:00 Uhr  
Beginn: Dienstag, 3. März 2026  
Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL  
10 Nachmittage, 28 Euro

## Film und Literatur

### ■ 26S153010

Dr. Susanne Greilich

#### **Causerie cinéphile: Un p'tit truc en plus (Präsentation auf Französisch und Deutsch)**

Es war der Hit des Filmjahres 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. In entspannter Atmosphäre wollen wir den Film (Ausschnitte, OV mit frz. Untertiteln) kennenlernen, gemeinsam lachen und anschließend über seine komischen und nachdenklicheren Aspekte auf Deutsch und Französisch ins Gespräch kommen.

*In Kooperation mit dem deutsch-französischen Institut*

Mittwoch, 29. April 2026  
19:30 bis 21:00 Uhr  
Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL  
Eintritt frei  
Eine Anmeldung ist erforderlich.



## Cinema Italia

Diesmal widmet sich das Cinema Italia dem berühmten Schauspieler, Regisseur und Drehbuchautor Francesco Nuti.

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

### ■ 26S154008

Girolamo Coppola

**Cinema Italia: Willy Signori e vengo da lontano**  
(Film in Originalsprache)

Komödie, 1989, Regie: Francesco Nuti

Freitag, 20. März 2026

18:45 bis 20:45 Uhr

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

### ■ 26S154009

Girolamo Coppola

**Cinema Italia: Caruso Pascoski – Di padre polacco**  
(Film in Originalsprache)

Komödie, 1988, Regie: Francesco Nuti

Freitag, 17. April 2026

18:45 bis 20:45 Uhr

Friedrichstr. 19, Großer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

### ■ 26S154010

Girolamo Coppola

**Cinema Italia: Donne con le gonne**  
(Film in Originalsprache)

Komödie, 1991, Regie: Francesco Nuti

Freitag, 8. Mai 2026

18:45 bis 20:45 Uhr

Friedrichstr. 19, Großer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

## Movie Talks

### ■ 26S154011

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, 20. Mai 2026

19:30 bis 21:00 Uhr

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

### ■ 26S154012

Nina Frühbeißer

**Movie Talks: Barbie**

Dive into the vibrant world of Barbie Land with our Movie Talk about „Barbie“ in English! The perfect opportunity to (re-)discover this colourful and surprisingly profound comedy.

Together, we will watch selected scenes (in English) and discuss Barbie's journey from her perfect plastic world to the complexities of the real world, the film's witty commentary on identity and feminism. Led by an experienced and film-loving English instructor, the evening is perfect for anyone who enjoys movies, wants to practice their English, or simply meet new people in a relaxed and welcoming atmosphere.

Mittwoch, 17. Juni 2026

19:30 bis 21:00 Uhr

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.



## English Book-Talks

If you enjoy reading and talking about literature, join our weekly meeting of bookworms! Please bring your own copy of the book, your ideas and your questions! Newcomers are always welcome!

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

### ■ 26S155006

Valerie Hellmann

#### **Book Talks: Twelve Post-War Tales (by Graham Swift)**

Graham Swift displays his quietly commanding ability to set the personal and the extraordinary against the sharp sweep of history.

Mittwoch, 17:30 bis 19:00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 11. März 2026

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL

3 Abende, 15 Euro

### ■ 26S155007

Valerie Hellmann

#### **Book Talks: Any Human Heart (by William Boyd)**

A highly acclaimed novel praised for its masterful storytelling and authentic portrayal of 20th century history.

Mittwoch, 17:30 bis 19:00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 17. Juni 2026

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL

3 Abende, 15 Euro

## Französischer Buchclub

### ■ 26S155009

Michèle Menuet/

Catherine Choplin/

Gaëlle Meyer-Olbersleben

#### **Club de lecture – Französischer Buchclub**

Pour participer, un niveau de français B2 est recommandé.

Envie de parler littérature en français? Alors notre Club de lecture est fait pour vous! Les rencontres se déroulent en français et nous lisons les livres dans leur version originale. La règle est la suivante: ceux qui le souhaitent peuvent lire le livre en entier, mais il

suffit d'en lire une partie pour participer à la discussion! Au début de chaque rencontre, une brève introduction à l'auteur et à l'œuvre est proposée, suivie d'un temps d'échange, de réflexions sur le livre et de partage d'impressions personnelles.

Œuvres lues:

19 mars: La grammaire est une chanson douce –

Erik Orsenna (avec Michèle Menuet)

21 mai: Le chapeau de Mitterrand –

Antoine Laurain (avec Gaëlle Meyer-Olbersleben)

16 juillet: Les nouvelles de Maupassant –

Guy de Maupassant (avec Catherine Choplin)

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL

3 Nachmittage, 15 Euro

## Museen und Ausstellungen

### ■ 26S151119

Dr. Monica Giorgetti Stierstorfer

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

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

Das Angebot ist sowohl für Italienisch-Lernende als auch Muttersprachler\*innen geeignet.

Sie können an beiden oder nur an einem Termin teilnehmen.

*In Kooperation mit dem Bibelmuseum Nürnberg*

Freitags, 13. März und 26. Juni,

jeweils 16:00 bis 17:00 Uhr

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

2 Nachmittage

Gebühr: Eintritt pro Termin: 6 Euro.

Zahlung erst vor Ort.

Treffpunkt: an der Kasse vom Bibelmuseum



## Vorträge und Präsentationen

### ■ 26S153004

Damjana Kapetanovic

#### **Slowenien entdecken – Kultur, Tradition und Sprache**

Tauchen Sie ein in die Vielfalt Sloweniens! Gemeinsam erkunden wir das faszinierende Land und lebendige Traditionen des Landes. Außerdem erhalten Sie einen ersten Einblick in die slowenische Sprache und lernen einfache Begrüßungen und Redewendungen für den Alltag. Ein unterhaltsamer und lehrreicher Abend für alle, die Slowenien kennenlernen und sich inspirieren lassen möchten.

Tipp für Slowenisch-Interessierte:

Online-Kurs: Slowenisch für den Alltag, zu finden unter der Kursnummer 26S637101

Mittwoch, 18. März 2026

19:30 bis 21:00 Uhr

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

### ■ 26S153006

Carla Di Carlo

#### **Come è nato l'italiano: viaggio alla scoperta della sua nascita ed evoluzione (Online-Vortrag auf Italienisch)**

Questa conferenza online è rivolta a tutti gli interessati e i curiosi che desiderino scoprire come si sia formata e sviluppata la lingua scritta italiana, dalle sue origini fino a oggi. Alla fine dell'incontro, i partecipanti saranno in grado di riconoscere gli aspetti più affascinanti - e, forse, anche inaspettati - della storia della lingua italiana.

La conferenza è adatta a chi studia l'italiano a partire dal livello A2/B1, ma anche ai madrelingua.

Montag, 23. März 2026

20:00 bis 21:30 Uhr

vhs.cloud ([www.vhs.cloud](http://www.vhs.cloud))

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

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

### ■ 26S153007

Michèle Menuet/

Colette Ryan

#### **Faux amis & true friends – Französisch trifft Englisch (Zweisprachiger Abend)**

Gemeinsam mit dem Publikum erkunden Michèle Menuet und Colette Ryan die oft überraschenden Ähnlichkeiten zwischen Französisch und Englisch: gemeinsame Sprachwurzeln, sogenannte faux amis („falsche Freunde“) und amüsante Redewendungen, die manchmal ganz Ähnliches - und manchmal etwas völlig anderes - bedeuten. Der Abend findet auf Französisch und Englisch statt, aber keine Sorge: Beide Kursleitungen sprechen klar und mit vielen Beispielen. So können auch Lernende beider Sprachen mühelos folgen, mitmachen und -lachen.

Donnerstag, 26. März 2026

19:15 bis 20:45 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

### ■ 26S153008

Susanne Galsterer

#### **Franconia and the Huguenot World (Presentation and Talk in English)**

For English-speaking (new) inhabitants and interested English learners (Level B1/B2)

Who were the Huguenots, and where did they come from? This talk will explore the fascinating history of the Huguenots - French Protestants who fled religious persecution and found new homes across Europe. You will learn why Erlangen is known as the "Huguenot City," what these newcomers contributed to its development, and how their legacy can still be seen today. The presentation will also take you on a short journey through other Huguenot towns in Franconia. Finally, we will look at present-day Huguenot associations and societies in Europe that continue to preserve this rich cultural heritage. Join us for an informative and enjoyable evening in a friendly atmosphere, perfect for anyone interested in local history and culture.

Donnerstag, 7. Mai 2026

17:30 bis 19:00 Uhr

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

### ■ 26S155011

Dr. Susanne Greilich

#### „Die Scham muss die Seite wechseln.“ Was der „Fall Pelicot“ verändert hat (Vortrag und Gespräch)

Die Entschlossenheit von Gisèle Pelicot, sexuellen Missbrauch im Rahmen des Prozesses gegen ihre Vergewaltiger ohne Scham vor die Öffentlichkeit zu bringen, bewegte die Welt. Es war die Haltung dieser als „moderne Ikone des Feminismus“ gefeierten Rentnerin, die eine weitreichende gesellschaftliche Diskussion über die Alltäglichkeit von sexueller Gewalt gegen Frauen in Frankreich und anderswo auslöste. Der Vortrag beleuchtet Hintergründe, Kontexte und zentrale Debattenbeiträge zum Fall Pelicot und lädt dazu ein, über seine Folgen für die französische und deutsche Gesellschaft ins Gespräch zu kommen.

*In Kooperation mit dem deutsch-französischen Institut und BildungEvangelisch*

Mittwoch, 11. März 2026

19:30 bis 21:00 Uhr

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

## Musik

### ■ 26S155004

Miguel Wolf

#### Tango-Konzert mit Miguel Wolf (Gesang und Gitarre):

#### De luz y de sombra – Von Licht und Schatten

Miguel Wolf singt und spielt argentinische Tangos. In seinem neuen Programm „De luz y de sombra“ widmet er sich den Licht- und Schattenseiten, die das Leben bereithält: Lügen und Wahrheiten, Hoffnungen, Trost und Verzweiflung und glückliche oder nicht ganz so glückliche Liebe zu zweit und zu dritt. In seinem Programm finden sich Tango-Klassiker aus den 30-er und 40-er Jahren und zeitgenössische Tangos, Milongas und Candombes. Zwischen den Liedern führen jeweils kleine Geschichten in die Tangos ein und sorgen dafür, dass man nicht nur spanisch versteht (oder eben doch). All das präsentiert Miguel Wolf mit viel Intensität und großem Charme.

Miguel Wolf wurde in Chile als Kind einer Argentinierin und eines Chilenen geboren und lebt seit über 35 Jahren in Hamburg. Zahlreiche Reisen führten ihn

nach Buenos Aires, wo er Unterricht bei Patricia Andrade (Gesang), Ramón Maschio und Adrian Lacruz (Gitarre) erhielt. Er sagt von sich selbst: Tango - das ist meine Krankheit und meine Medizin!

Donnerstag, 18. Juni 2026

19:30 bis 21:00 Uhr

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL

14 Euro

Restkarten an der Abendkasse

### ■ 26S155005

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, Charles Trenet, 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, 11. Juni 2026

19:30 bis 21:00 Uhr

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

## Italo Quiz

### ■ 26S153009

Girolamo Coppola/

Marina Piera Pirrone

#### Italo Quiz (Italienischer Quiz-Abend)

Scopri l'Italia e la nostra cultura con il quiz che fa per te! Mettiti alla prova, accetta la sfida: chi sarà il vincitore?

Donnerstag, 23. April 2026

18:45 bis 21:00 Uhr

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

# Gesellschaft



Gesellschaft



Kultur



Beruf



Gesundheit



Sprachen



vhs club INTERNATIONAL

# Gesellschaft

Volkshochschulen arbeiten politisch und konfessionell unabhängig.

Die gesellschaftsbezogenen Themen der Volkshochschule Erlangen orientieren sich an der Lebensrealität der Menschen. Bildungsangebote im Programmbereich Gesellschaft erklären Zusammenhänge, liefern Informationen und zeigen eigene Partizipations- und Handlungsmöglichkeiten für das gesellschaftliche und politische Handeln auf.



## Markus Bassenhorst

Telefon: 09131 86-2958

markus.bassenhorst@stadt.erlangen.de

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



## 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, Verbraucherwissen, Geschichte**



## Dr. Dunja Schneider

Telefon: 09131 86-2744

dunja.schneider@stadt.erlangen.de

**Menschen mit Behinderung, vhs barrierefrei**



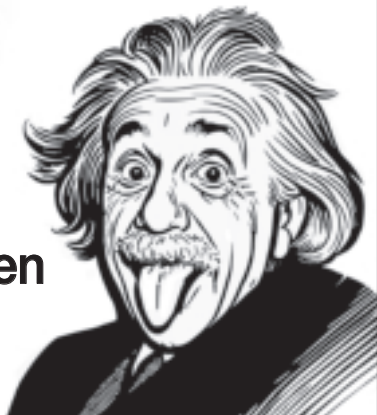
## Dr. Susanne Stemmler

Telefon: 09131 86-3222

susanne.stemmler@stadt.erlangen.de

**Studium generale, Politik und Zeitgeschehen**





## Studium generale

# Wissenschaft verstehen

„Der Fortschritt lebt vom Austausch des Wissens.“  
(Albert Einstein)

Wir alle profitieren von der Wissenschaft. Doch wie erfahren wir von Forschungsergebnissen, die für uns wichtig sind? Wissenschaftskommunikation ist hier der Schlüssel. Beispiele aus dem Klimaschutz, der Theologie und der Popkultur zeigen, wie die Wissenschaft zu ihren Erkenntnissen gelangt. Aber wie glaubwürdig ist sie? Reflektieren Forschende ihr Handeln und geht es in der Wissenschaft eigentlich gerecht zu, etwa, was die Gleichberechtigung betrifft? Expert\*innen aus Forschung und Journalismus kommen zu Wort, die sich dem Ziel verschrieben haben, dass alle Menschen Wissenschaft verstehen. Mit ihnen diskutieren wir.

## 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. Hier kommen wir über aktuelle, aber auch zeitlose Themen ins Gespräch.

### ■ 26S201001

Dozent\*innenteam

**Studium generale: „Wissenschaft verstehen“**

Dienstag, 10. März 2026, Laura Knepp

**Wissen kommunizieren: Aus dem Elfenbeinturm in die Öffentlichkeit**

Wie gelangen spannende Forschungsergebnisse an die Öffentlichkeit? An der FAU wird Wissenschaftskommunikation groß geschrieben. Ob Lange Nacht

der Wissenschaften oder Kinderuni: Wir werfen einen Blick hinter die Kulissen der Wissenschaftskommunikation und stellen konkrete Projekte vor, diskutieren, warum Kommunikation in der Wissenschaft so wichtig ist und beleuchten, in welchen Bereichen sie besonders gut funktioniert - und wo sie an ihre Grenzen stößt. Ein praxisnaher Einblick für alle, die Wissenschaft verstehen wollen.

Dienstag, 17. März 2026, Prof. Dr. Florian Höhne

**Bekenntnis statt Experiment? Theologie zwischen Wissenschaft und Glaube?**

Die Theologie ist eine der ältesten Wissenschaften. Die Reformation geht hierzulande auf einen Universitäts-Theologie-Professor zurück: auf Martin Luther. Gleichzeitig scheint Theologie zu gegenwärtigen Wissenschaftsverständnissen nicht zu passen. Sie kommt ohne naturwissenschaftliche Experimente aus und wertet selten Statistiken aus. Ist Theologie überhaupt eine Wissenschaft? Wie wird Theologie heute, unter spätmodernen Bedingungen betrieben? Wie verhält sich die Uni-Theologie zum Glauben? Muss man an Gott glauben, um Theologie zu studieren? Oder gefährdet das Studium gar den Glauben?



Dienstag, 24. März 2026, Prof. Markus Kaiser  
**Wie gelingt es, komplexes Wissen verständlich zu vermitteln?**

In Zeiten von Klimawandel, Künstlicher Intelligenz und Gesundheitskrisen ist Wissenschaftskommunikation wichtiger denn je. Ihre Aufgabe ist es, Wissenschaft verständlich, glaubwürdig und kreativ zu kommunizieren - in Medien, sozialen Netzwerken und im direkten Dialog mit der Gesellschaft. Es gilt, komplexes Wissen so vermitteln, dass es Menschen erreicht, bewegt und Vertrauen schafft. Anhand von Beispielen wird gezeigt, wie Forschende, Kommunikatorinnen und interessierte Bürger\*innen gemeinsam dazu beitragen können, dass Wissenschaft nicht nur erklärt, sondern verstanden wird. Dazu gehört auch das Projekt Campus2Public, das Wissenschaftskommunikation an bayerischen Hochschulen fördert.

Dienstag, 14. April 2026, Dr. Eric Sengewald  
**Angewandte Wissenschaft in der Berufseignungsdiagnostik**

Jugendliche wie auch Erwachsene in den Phasen ihrer beruflichen Erst- oder Neuorientierung zu unterstützen, ist eine wesentliche Aufgabe der Bundesagentur für Arbeit. Vom Berufspsychologischen Service werden dabei auch eignungsdiagnostische Fragen beantwortet. Bei Jugendlichen stehen zum Beispiel Eignungsfragen für bestimmte Ausbildungsberufe oder die Ermittlung eines generellen Stärken-Schwächen- oder Interessensprofils im Vordergrund. Aus dem Fachbereich Psychologische Forschung und Entwicklung wird dargestellt, wie wichtig hier die wissenschaftliche Fundierung der eingesetzten diagnostischen Verfahren ist.

Dienstag, 21. April 2026, Prof. Dr. Jörn Glasenapp  
**Warum wird über Taylor Swift geforscht?**

Neben Naturwissenschaften, Technik, Medizin und Rechtswissenschaften haben die Geistes- und Kulturwissenschaften einen festen Platz in der universitären Bildung. Gerade die Literatur- und Medienwissenschaft befasst sich mit aktuellen Phänomenen, wozu auch die Popkultur zählt. Wie kaum eine andere Musikerin hat es die US-Amerikanerin Taylor Swift mit 200 Millionen verkauften Tonträgern, milliardenfachen Streams und mit mehreren hundert Millionen Followern in den sozialen Netzwerken in den Pop-Olymp geschafft. Was macht ihren Erfolg aus? Was sind ihre Botschaften und warum ist sie Vorbild für eine ganze Generation? Damit befasst sich inzwischen auch die Forschung.

Dienstag, 28. April 2026, Dr. Michael Jungert  
**Scheitern in den Wissenschaften – Formen, Funktionen, Kulturwandel**

Das Scheitern ist in den Wissenschaften und in anderen Innovationsbereichen allgegenwärtig und in unterschiedlichen Formen ein wichtiger Bestandteil von Erkenntnisprozessen. Als spezifischer Forschungsgegenstand wurde es bisher allerdings kaum gesehen und im gesellschaftlichen Zusammenhang wird es häufig tabuisiert. Der Vortrag zielt auf einen Imagewandel ab: Nach einem Überblick zu den verschiedenen Ursachen und Typen des Scheiterns wird gezeigt, dass ein interdisziplinärer Ansatz nötig ist, um auch die bisher unbeleuchteten und produktiven Momente des Scheiterns besser zu verstehen und nutzbar zu machen.

Dienstag, 5. Mai 2026, Dr. Magda Luthay  
**Gleichberechtigung in der Wissenschaft**

Wissenschaftlerinnen sind heute an den Universitäten in allen Forschungsgebieten vertreten, dennoch mancherorts noch immer unterrepräsentiert, etwa in den MINT-Fächern. Woran liegt das und was unternimmt die Universität, um eine Gleichstellung und -behandlung von Frauen in der Wissenschaft zu gewährleisten? Das Büro Gender und Diversity der FAU tritt für die Rechte von Frauen und Minderheiten ein und unterstützt Projekte zur Stärkung des wissenschaftlichen Nachwuchses. Es ist Anlaufstelle für alle Universitätsangehörigen zu Fragen von Chancengleichheit.

Dienstag, 12. Mai 2026, Prof. Dr. Thomas Mölg  
**Klimawandel verstehen: Gegenwart, Zukunft und das Jahr 1982**

Die Kenntnis über das Klima der Zukunft besitzt höchste Bedeutung im Sinne der künftigen Stabilität und Gestaltung des menschlichen Lebensraums. Thematisiert wird, wie wir in der physikalischen Klimafor-schung in die Zukunft blicken und welche Rolle Simulationen mit Klimamodellen dabei spielen. Auch wenn man diese Modelle bildlich als „Glaskugeln“ für Vorhersagen bezeichnen kann, sind sie - ganz im Gegenteil - klar nachvollziehbar und werden bereits seit Jahrzehnten erfolgreich für Voraussagen eingesetzt. Vieles, schon früher Vorhergesagte hat sich längst bewahrheitet.

Dienstag, 19. Mai 2026, Christina Merkel  
**Wissenschaftsjournalismus – eine wichtige „Übersetzungsarbeit“**

Ob Gentechnik, Digitalisierung oder Corona - immer mehr Erkenntnisse aus Wissenschaft und Forschung

haben direkten Einfluss auf das Leben der Menschen. Doch wie gelangt das Wissen aus den „Elfenbeintürmen“ in die Öffentlichkeit? Der Wissenschaftsjournalismus ist hier ein wichtiger Mittler und leistet unerlässliche „Übersetzungsarbeit“. Freilich schaffen es nicht alle Themen aus den Hochschulen und Forschungseinrichtungen unserer Region in die lokale Tageszeitung. Nach welchen Kriterien hier die Auswahl geschieht, was die Menschen interessiert und was nicht, sind Fragen, die die Redaktionen vor große Herausforderungen stellen.

#### **Referent\*innen:**

Prof. Dr. Jörn Glasenapp, Fakultät Geistes- und Kulturwissenschaften, Universität Bamberg

Prof. Dr. Florian Höhne, Fachbereich Theologie, FAU

Dr. Michael Jungert, FAU Kompetenzzentrum für interdisziplinäre Wissenschaftsreflexion (ZIWI)

Prof. Markus Kaiser, Dekan der Fakultät

Angewandte Mathematik, Physik und

Allgemeinwissenschaften, Technische Hochschule Nürnberg Georg Simon Ohm

Laura Kneppel, Stabsstelle Presse und Kommunikation, FAU

Dr. Magda Luthay, Leitung des Büros für Gender und Diversity, FAU

Christina Merkel, Wissenschaftsjournalistin, Verlag Nürnberger Presse

Prof. Dr. Thomas Mölg, Institut für Geographie, FAU

Dr. Erik Sengewald, Psychologische Forschung und Entwicklung, Bundesagentur für Arbeit

Moderation: Dr. Susanne Stemmler, vhs Erlangen

Dienstag, 19:00 bis 21:00 Uhr

Beginn: Dienstag, 10. März 2026

Friedrichstr. 19, Großer Saal

9 Abende, 90 Euro



## Geschichte

### Von Göttern und Menschen

Meilensteine der Antike

#### ■ 26S201010

Stefanie Weidmann

#### Die frühe Kaiserzeit (Vortrag)

Mit Augustus beginnt eine neue Epoche der römischen Geschichte - gab er selbst noch vor, die Prinzipien der Republik weiterführen zu wollen, und bezeichnete sich lediglich als „princeps inter pares“, Erster unter Gleichen, wurde diese Illusion von seinen Nachfolgern rasch aufgegeben. Der Vortrag beschäftigt sich mit den frühen Kaisern der julisch-claudischen Dynastie von Tiberius, dem Stiefsohn des Augustus, über die drei Kaiser, die in der Überlieferung besonders schlecht davonkommen, Caligula, Claudius und Nero, bis zum Ende der ersten römischen Kaiserdynastie und den Wirren des Vierkaiserjahres 69 n.Chr.

Mittwoch, 15. April 2026

19:00 bis 20:30 Uhr

Friedrichstr. 19, Großer Saal

Eintritt frei

#### ■ 26S201011

Stefanie Weidmann

#### Die Erforschung der Antike (Vortrag)

Was wir als Geschichte bezeichnen, ist immer der Versuch der Rekonstruktion einer Wirklichkeit. Bei der Antike ist diese Rekonstruktion besonders herausfordernd - die Zeitzeugnisse, aus der wir unsere Kenntnis der Antike beziehen, bilden die Realität nur sehr punktuell ab und sind oft stark tendenziös. Dazu kommt unsere weite Entfernung von den Menschen und Ereignissen und damit die Schwierigkeit, die Zeugnisse angemessen zu interpretieren. Der Vortrag gibt einen Einblick in die Arbeitsweise der Alten Geschichte und ihrer benachbarten Disziplinen und zeigt an besonders eindrücklichen literarischen Quellen, Inschriften, Münzen, Graffiti und Papyri, wie die Erforschung der Antike Gestalt annimmt.

Donnerstag, 21. Mai 2026

19:00 bis 20:30 Uhr

Friedrichstr. 19, Großer Saal

Eintritt frei

## Archäologie des Heiligen Landes seit der Staatsgründung 1948

In der gegenwärtigen Situation eine Vortragsreihe mit dem Thema Archäologie Israels zu starten scheint gewagt. Allerdings muss sich jemand, der sich mit der Archäologie des Heiligen Landes beschäftigt in jedem Fall darüber im Klaren sein, dass sich Archäologie und Politik nicht trennen lassen. Im ersten Schritt werden die rechtlichen Herausforderungen von archäologischen Projekten vorgestellt. In einem zweiten Schritt folgen ausgewählte Beispiele. Dr. Martin Peilstöcker ist Archäologe und hat über 20 Jahre in Israel gelebt und gearbeitet. Eine Anmeldung für die Veranstaltung ist erforderlich.

#### ■ 26S201012

Dr. Martin Peilstöcker

#### Archäologie des Heiligen Landes seit der Staatsgründung 1948 (Vortrag, Teil 1)

Im ersten Beitrag zu der Reihe Archäologie in Israel seit 1948 sollen die rechtlichen Grundlagen der (staatlichen) archäologischen Arbeit im Land hinsichtlich ihrer Geschichte vorgestellt werden. Dazu muss die Zeit des britischen Mandats betrachtet werden, denn die gesetzlichen Grundlagen entsprechen bis heute dem Mandatsrecht.

Freitag, 8. Mai 2026

19:00 bis 20:30 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

#### ■ 26S201013

Dr. Martin Peilstöcker

#### Archäologie des Heiligen Landes seit der Staatsgründung 1948 (Vortrag, Teil 2)

Im zweiten Beitrag wird die Frage gestellt, wo sind Sodom und Gomorra? Der Referent geht der Frage nach, was die Bedeutung von „Biblischer Archäologie“ heute ist. Auch in einer zunehmend säkularen Gesellschaft sind Sodom und Gomorra ein Begriff, und wenn es nur ein Elternteil ist, das seinem Kind sagt, dass es in seinem Zimmer so aussieht.

Freitag, 19. Juni 2026

19:00 bis 20:30 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei



### ■ 26S201014

Susanne Grethlein

#### **Der keltische Jahreskreis – die acht Jahreskreisfeste (Vortrag)**

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

Montag, 8. Juni 2026

18:00 bis 19:30 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

10 Euro

### ■ 26S201015

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 Ketzler? Gab es im Mittelalter Wissenschaft und so etwas wie eine „Aufklärung“?

Mittwoch, 15. April 2026

16:00 bis 18:00 Uhr

Mittwoch, 29. April 2026

16:00 bis 18:00 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

2 Nachmittage, 10 Euro

### ■ 26S201016

Hartmut Heisig M.A.

#### **Töten im Namen der – Justiz und Richtung vom 16. bis zum frühem 19. Jahrhundert (Vortrag)**

Der kriminalgeschichtliche Vortrag berichtet über die eher düsteren Seiten der Vergangenheit und handelt von einer Justiz, die noch nicht auf Resozialisierung, sondern Sühne und Abschreckung ausgerichtet war. Im Fokus stehen u.a. die rechtlichen Grundlagen, die Art der Strafen, ihre Umsetzung, Orte der Justiz, die Person und das „Handwerkszeug“, des Scharfrichters, ausgewählte Kriminalfälle und Hinrichtungen. Anhand zahlreicher Quellen aus den Städten Erlangen und Nürnberg zeichnet der Erlanger Historiker Hartmut Heisig ein anschauliches Bild der Tätigkeit städtischer Scharfrichter in Mittelalter und früher Neuzeit.

Mittwoch, 13. Mai 2026

19:00 bis 20:30 Uhr

Friedrichstr. 19, Großer Saal

10 Euro

### ■ 26S201017

Harald Kalup

#### **Renaissance: Künstler, Krieger, Kleriker (Vortrag)**

Die Geschichte der Renaissance: eine Zeitenwende. Ausgehend von Italien ein Wendepunkt für Politik, Gesellschaft, Menschenbild, Kunst und Wissenschaft. Ein Tummelplatz schillernder Persönlichkeiten jedweder Couleur. Eine Zeit geprägt von Krieg, Mord, Intrigen aber auch unsäglicher Schönheit. Die bisherige klerikal geprägte Weltordnung - mit Gott im Mittelpunkt - wird zunehmend in Frage gestellt. Der Handel nimmt eine immer bedeutendere Rolle ein und schafft ein neues Bürgertum, das diesseits orientiert ist und die alten Feudalstrukturen aufbricht.

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

Donnerstag, 16. Juli 2026

15:30 bis 17:00 Uhr

AWO Sozialzentrum, Büchenbacher Anlage 27a, 56Nord

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.



### ■ 26S201018

Dr. Joachim Peters

#### **Die Handwerkskunst der Hugenotten (Vortrag)**

Die Auswanderung der in Frankreich verfolgten Hugenotten war ein die europäische Geschichte prägendes Flucht- und Migrationsereignis und für die Stadt Erlangen von zentraler kultureller Bedeutung. Von 1560 bis 1760 waren über zweihunderttausend Hugenotten von religiöser Verfolgung und der daraus folgenden Diaspora betroffen. Die Hugenottenzeit ist in Erlangen ein elementarer Bestandteil der Stadtgeschichte und prägt das Stadtbild und Lebensgefühl bis heute. Die Ankunft der Hugenotten in Erlangen ist aber auch aus wirtschaftsgeschichtlicher Perspektive ein Ereignis von herausragendem Rang. Der Vortrag zeigt anhand von neu edierten Originalquellen, wie die Hugenotten und ihre neuen handwerklichen Techniken das Leben in Erlangen nachhaltig veränderten. Die neuen Erkenntnisse über die wirtschaftliche Organisation der Hugenottenmanufakturen wurden im Rahmen des interdisziplinären Universitätsbund-Projekts „E-HugO - Erlanger Hugenotten-Ordnungen Digital“ an der FAU Erlangen erarbeitet.

Donnerstag, 18. Juni 2026

19:00 bis 20:30 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich

### ■ 26S201019

Thomas Engelhardt

#### **Das Erlanger Palais Egloffstein (Vortrag mit anschließender Führung)**

*Die Geschichte des größten Erlanger Adelspalais*  
Das Egloffsteinsche Palais wurde 1718-1733 von Ritterhauptmann Carl Maximilian von Egloffstein am damaligen Stadtrand als Dreiflügelanlage errichtet. Nach dem Verkauf durch dessen Erben 1739 war es Sitz des Amtshauptmanns, Universitätsgebäude, Waisen- und Armenhaus, Wohnhaus und lange Zeit Schulhaus, bis es 1957 zum städtischen Kulturzentrum umgebaut wurde. Der Referent zeichnet diese wechselvolle Geschichte auf der Grundlage eigener Forschungen nach. Neu erschlossene Quellen ermöglichen überraschende Erkenntnisse über die Erbauung und die Wohnverhältnisse im Adelspalais. Am Schluss steht die Frage, wie man mit dem noch erhaltenen historischen Baubestand umgehen sollte.

Mittwoch, 18. März 2026

19:00 bis 21:00 Uhr

Friedrichstr. 17, Aula

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

### ■ 26S201020

Hartmut Heisig M.A.

#### **Ludwigskanal und Eisenbahn. Erlangens Aufbruch ins Industriezeitalter (Vortrag)**

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

Donnerstag, 23. April 2026

19:00 bis 20:30 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

10 Euro

### ■ 26S201021

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

#### **Geheimnisvolle Altstadt. Vergessene Orte in Erlangens ältestem Quartier (Führung)**

Einige Jahrhunderte älter als die Hugenottenstadt ist der nördliche Stadtkern Erlangens, die Altstadt. Das große Feuer im Jahre 1706 veränderte das Gesicht des einst mittelalterlichen Ortes. Wie Brautradition, Heiliger Martin und Eisenbahn diesen Teil der Stadt prägten, ist bei unserem Rundgang zu erfahren. Ebenso warum die beiden Schwesternstädte trotzdem lange Zeit verschiedene Welten blieben, indem wir den alten Rechten und Traditionen der Altstadt nachspüren.

Treffpunkt: Martin-Luther-Platz, Portal Altstädter Kirche

Sonntag, 22. März 2026

15:00 bis 17:00 Uhr

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben

10 Euro



## Kurrent und Sütterlin lesen

### ■ 26S201023

Rudi Viertel

#### **Alte deutsche Schreibrschrift lesen (Kurrent, Sütterlin) – Workshop für Einsteiger**

Ergänzend zu den Vorträgen zur Familiengeschichtsforschung im Wintersemester beschäftigt sich dieser Kurs mit der Kurrentschrift. Über Jahrhunderte hinweg wurden Dokumente in Kurrentschrift geschrieben: Urkunden, Verträge, Einträge in Kirchenbücher, Briefe, Postkarten, Familienbücher - aber wer kann das noch lesen?

Der Einsteigerkurs vermittelt elementare Grundkenntnisse und Hilfestellungen für das Lesen von Kurrentschrift. Danach üben wir das Lesen anhand von ausgewählten Dokumenten.

Freitag, 27. März 2026

18:00 bis 21:00 Uhr

Friedrichstr. 17, Aula

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

12 Euro

### ■ 26S201024

Rudi Viertel

#### **Alte deutsche Schreibrschrift lesen (Kurrent, Sütterlin) – Vertiefungskurs**

Im Kurs wird das Lesen von Dokumenten in Kurrentschrift geübt, vielleicht an einem Pfarrbuch oder einer anderen geeigneten Handschrift des 19. Jh. Die Teilnehmer können eigene Dokumente kleinen Umfangs als Übungstexte mitbringen. Wir üben und lesen nicht nur im Gesamtkurs, sondern auch in Kleingruppen. Das Ergebnis wird besprochen, ggf. ergänzt, berichtigt und fertiggestellt. Am letzten Kursabend sehen wir auf den Lern- und Übungsprozess zurück und bewerten unsere erworbenen Kenntnisse.

Freitag, 18:00 bis 19:30 Uhr

Beginn: Freitag, 8. Mai 2026

Friedrichstr. 17, Aula

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

4 Abende, 30 Euro

## Rundgänge

### ■ 26S201025

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, 8. Mai 2026

18:00 bis 19:30 Uhr

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

### ■ 26S201026

Dr. Andreas Jobst

#### **Stadttarchiv Erlangen – authentischer und lebendiger Ort der Geschichte (Führung)**

Seltene Einblicke in die sonst verschlossenen Magazine des Stadttarchivs 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 Stadttarchiv viele weitere Zeugnisse zur Stadtgeschichte wie Vereins- und Firmenarchive, Nachlässe und Sammlungen von Privatpersonen. Der Leiter des Stadttarchivs informiert über die Arbeit eines Archivs und zeigt Originaldokumente aus mehreren Jahrhunderten Erlanger Stadtgeschichte.

*In Kooperation mit dem Stadttarchiv Erlangen*

Dienstag, 14. April 2026

18:00 bis 20:00 Uhr

Stadttarchiv Erlangen, Luitpoldstraße 47

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

### ■ 26S201027

Dr. Andreas Jobst

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

Text siehe Kurs-Nr. 26S201026

Dienstag, 23. Juni 2026

18:00 bis 20:00 Uhr

Stadtarchiv Erlangen, Luitpoldstraße 47

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

### ■ 26S201028

Peter Friedmann

#### **Führung über den jüdischen Friedhof in Erlangen**

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

Männer werden gebeten, eine Kopfbedeckung zu tragen.

*In Kooperation mit der Jüdischen Kultusgemeinde Erlangen*

Treffpunkt: Eingang zum jüdischen Friedhof am westlichen Ende der Rudelsweiherstraße

Donnerstag, 9. Juli 2026

17:00 bis 18:30 Uhr

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

## Nationalsozialismus

### ■ 26S201031

Pfarrer 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 aufgrund seiner Priestertätigkeiten ermordet wurde. Obwohl es im KZ strengstens verboten war, seelsorgerisch 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*

Mittwoch, 18. März 2026

19:00 bis 21:00 Uhr

Friedrichstr. 19, Großer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

### ■ 26S201032

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

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

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

Treffpunkt: Ecke Hauptstraße / Südliche Stadtmauerstraße (gegenüber vom Geschäft Betten Bühler)

Sonntag, 29. März 2026

16:00 bis 18:00 Uhr

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.



### ■ 26S201033

Barbara Raub/  
Kornelius Schlehein

#### **Exkursion zum ehemaligen KZ-Außenlager Hersbruck und dem Doggerstollen**

Wenn wir geschichtsträchtige Orte besuchen, so sind wir gewohnt, dass die Umgebung, die Atmosphäre, die Mauern und Gebäude uns ihre Geschichte erzählen und einen Eindruck ihrer Zeit vermitteln. Manchmal ist aber auch von einem noch so wichtigen Ort nicht mehr viel übrig. Und trotzdem muss seine Geschichte erzählt und bewahrt werden. So ist das auch im Falle des KZ-Außenlagers Hersbruck. Seit dem Krieg wurde das Gelände des Lagers weitgehend überbaut und heute erinnert nur wenig an die traurige Vergangenheit des Geländes. In Hersbruck befand sich von Juli 1944 bis April 1945 das zweitgrößte Außenlager des Konzentrationslagers Flossenbürg. Neben der Geschichte des Lagers und seiner Topographie werden bei der Exkursion der Dokumentationsort sowie der Eingang zu einem Doggerstollen aufgesucht.

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

*In Kooperation mit den mittelfränkischen Volkshochschulen*

Samstag, 9. Mai 2026

14:00 bis 16:00 Uhr

Treffpunkt: 91217 Hersbruck, Finanzamt, Amberger Str. 76, Parkplatz

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

10 Euro

Eine Anmeldung bis zum 4. Mai ist erforderlich.

### ■ 26S201034

Katrin Kasperek M.A.

#### **Wahnsinnsdinge!?! Die psychiatriehistorische Sammlung Erlangen (Vortrag)**

Zwangsjacken, Ausbruchswerkzeuge, Suizidmittel, diagnostische Geräte, persönliche Dokumente: Das Bezirksklinikum Erlangen hat eine umfangreiche psychiatriehistorische Sammlung bewahrt. Der Vortrag gibt einen Einblick in die Vielfalt der Sammlung, zeigt auf, was diese Objekte über Behandlung, Kontrolle und den Alltag in der Anstalt erzählen - und diskutiert die ethischen Grenzen ihrer musealen Präsentation.

*In Kooperation mit den mittelfränkischen Volkshochschulen*

Mittwoch, 20. Mai 2026

19:00 bis 20:30 Uhr

Friedrichstr. 19, Großer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

### ■ 26S201035

Prof. Dr. Katja Makhotina

#### **Leerstellen der Erinnerung. Der Zweite Weltkrieg, Osteuropa und Erlangen (Vortrag)**

Die Erinnerung an den Zweiten Weltkrieg ist bis heute stark westeuropäisch ausgerichtet. Der Krieg „im Osten“ hingegen bleibt hierzulande eine große Leerstelle. Dieses Unwissen steht in starkem Kontrast zu den Erinnerungen in den betroffenen Gesellschaften Osteuropas, für die der Krieg und die Besatzung zentrale historische Bezugspunkte sind. Der Vortrag thematisiert die lokale Dimension des Krieges - die Schicksale der Osteuropäer als Zwangsarbeiter\*innen in Erlangen.

*In Kooperation mit dem Lehrstuhl für Neuere und Neueste Geschichte*

Mittwoch, 17. Juni 2026

19:00 bis 20:30 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.



## vhs unterwegs

### ■ 26S201036

Daniel Hahn M.A.

#### **Mit dem Laster durch Erlangen – der Unmoral auf der Spur (Rundgang)**

Spielhöhlen, Freudenhäuser, Wettbüros: Auch Erlangen hat eine „lasterhafte Geschichte“, die wir bei einem kulturhistorischen Spaziergang erkunden wollen. Wir begegnen dabei bekannten und weniger bekannten Personen der Stadtgeschichte aus unterschiedlichsten Epochen. Auch kommen wir an Orte, wo man das Laster wohl am wenigsten vermutet hätte.

Treffpunkt: Am WashPoint (Waschsalon) am Lorlebergplatz in Erlangen

Freitag, 6. März 2026

17:00 bis 19:00 Uhr

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben

10 Euro

### ■ 26S201037

Daniel Hahn M.A.

#### **Kirchengeheimnisse im Altnürnberger Land: Eine Wanderung entlang des Raschbaches**

Das zerklüftete Altdorfer Land birgt zahlreiche Geheimnisse. Noch heute bietet es Archäologen ein breites Arbeitsfeld. Wir besuchen auf unserer Wanderung einen der rätselhaftesten Orte der Gegend: die Kirche St. Michael. Nicht nur der Bau selbst hütet einige Geheimnisse. Auch ihr Standort und die unmittelbare Umgebung sind besonders. Erst in jüngerer Zeit gelang es hier, etwas Licht ins Dunkel zu bringen.

Rundweg, 11 km. Im Anschluss bestehen in Altdorf Einkehrmöglichkeiten.

Treffpunkt: Am Bahnhof in Altdorf (S-Bahn-Endhaltestelle)

Sonntag, 24. Mai 2026

11:30 bis 16:00 Uhr

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben

15 Euro

### ■ 26S201038

Daniel Hahn M.A.

#### **Zwischen Pettensiedel und Forth (Wanderung)**

Die Gegend um Pettensiedel gehört nicht zu den klassischen Ausflugs- und Wanderzielen, liegt der Ort doch etwas abseits beliebter Wanderwege. Dabei mangelt es hier nicht an landschaftlichen und kulturhistorischen Höhepunkten. Auch das nahe Forth hat einiges zu bieten, so seine Jahrhunderte währende jüdische Geschichte.

Wanderung, 10 km

Treffpunkt: Am Bahnhof in Forth (Gräfenbergbahn)

Sonntag, 14. Juni 2026

13:30 bis 17:30 Uhr

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben

15 Euro

### ■ 26S201039

Daniel Hahn M.A.

#### **Weite Fernblicke und geheimnisvolle Wälder im Abenberger Land (Wanderung)**

Eine mächtige Burg prägt die einmalige Landschaft zwischen Heidenberg und dem Spalter Hügelland. Von hier aus bietet sich einer der wohl faszinierendsten 360-Grad-Blicke Mittelfrankens.

Der Ort und sein Umland, besonders auch der Abenberger Wald, sind eine wahre Schatzkiste! Unser Weg führt zu den interessantesten Orten und Sehenswürdigkeiten des Abenberger Landes.

Wanderung, 8 km. Die Anfahrt mit dem ÖPNV wird hier nicht empfohlen. Bei Bedarf wird versucht, eine Mitfahrgelegenheit ab dem Bahnhof Schwabach zu vermitteln. Hierfür bis spätestens

6. Juli mit der vhs in Kontakt treten.

Im Anschluss Einkehrmöglichkeit auf der Burg Abenberg (Kaffee und Kuchen)

Treffpunkt: Am Caritas Seniorenzentrum St. Josef in Abenberg (Mäbenberger Str. 7-9, 91183 Abenberg)

Sonntag, 12. Juli 2026

13:00 bis 17:00 Uhr

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben

15 Euro



## Politik und Zeitgeschehen

### ■ 26S201041

Felizitas Traub-Eichhorn

#### **Die Geburtsstunde des Grundgesetzes: Sternstunde ihres Lebens (Film und Gespräch)**

Bonn in den Jahren 1948/49: Die Juristin Dr. Elisabeth Selbert sitzt als Abgeordnete im „Parlamentarischen Rat“, der zuständig ist für die Verabschiedung des Grundgesetzes der entstehenden Bundesrepublik. Hier kämpft sie für die Aufnahme des Satzes: „Männer und Frauen sind gleichberechtigt.“ Die Sternstunde ihres Lebens kommt, als ihre Formulierung wörtlich in den Artikel 3 des neuen Grundgesetzes aufgenommen wird. Diese Veranstaltung ist ein Beitrag der vhs zum Programm rund um den Internationalen Frauentag am 8. März. Nach dem Film besteht die Möglichkeit zur moderierten Diskussion. (Sternstunde ihres Lebens, D, 2014, 88 Minuten)

Montag, 9. März 2026

19:00 bis 20:30 Uhr

Friedrichstr. 19, Großer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

### ■ 26S201043

Salih Arican

#### **Der Mensch im Feld natürlicher und künstlicher Strahlenquellen (Vortrag – Teil I)**

Menschen sind ständig unterschiedlichen Quellen ionisierender Strahlung ausgesetzt - sei es natürlich oder durch menschliche Einflüsse. Dieser Vortrag bietet einen verständlichen Überblick über die verschiedenen Arten der Strahlenbelastung und ihre Ursprünge. Dabei werden die grundlegenden Prinzipien des Strahlenschutzes erläutert und aufgezeigt, wie sich Personen effektiv vor entsprechenden Risiken schützen können.

Teil II finden Sie unter Kurs-Nr. 26S201063

Montag, 9. März 2026

18:30 bis 20:00 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

### ■ 26S201045

Andie Arndt

Christian Zombek

#### **Eine Bilder – und Geschichtsreise durch Nepal (Vortrag und Lesung)**

Der Tamang Heritage Trail ist ein bekannter Trekking-Höhenweg im Himalaya-Staat Nepal, der Wandernden das Tor zu einer magischen Welt aus Spiritualität, lebendiger Kultur und majestätischen Bergen öffnet. Christian Zombek nimmt Sie mit auf eine Bilderreise durch diese faszinierende Gebirgsregion. Die Autorin Andie Arndt wird zudem aus ihrem preisgekrönten Nepal-Roman „Das Herz des Leoparden“ lesen, der während ihrer zwei Jahre in Kathmandu beim Wiederaufbau der Region nach einem schweren Erdbeben entstand. Ein inspirierender Abend, der das Herz berührt und das Fernweh weckt.

Freitag, 13. März 2026

19:00 bis 20:30 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

5 Euro

### ■ 26S201047

Prof. Dr. Christoph Safferling

#### **Die Ohnmacht des Völkerrechts und die Rückkehr der Menschenrechtsverbrechen (Vortrag)**

Mit den Kriegsverbrecherprozessen in Nürnberg nach dem Zweiten Weltkrieg begann ein neues Kapitel in der Geschichte des Völkerrechts. Und nach dem Kalten Krieg schien die regelbasierte Weltordnung realistisch. Doch die Wirklichkeit ist eine andere, nicht erst seit Russlands Einmarsch in die Ukraine. Auch Israels Reaktion auf das Massaker vom 7. Oktober und der Militäreinsatz der USA im Iran werfen Fragen auf. Der Vortrag zeichnet den Weg seit 1945 nach und benennt doppelte Standards und blinde Flecken vor allem der deutschen Politik. Gerade Deutschland muss die völkerrechtlichen Standards einfordern.

Treffpunkt: Rathaus Herzogenaurach (Sitzungssaal, 3. OG), Marktplatz 11, 91074 Herzogenaurach

*In Kooperation mit der vhs Herzogenaurach*

Dienstag, 17. März 2026

19:30 bis 21:00 Uhr

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben

10 Euro

Karten an der Abendkasse oder Anmeldung über [www.vhs-herzogenaurach.de](http://www.vhs-herzogenaurach.de)



### ■ 26S201048

Hannah M. Lobe  
Günter H. Lobe

#### **Vom Klang der Saiten – Geigenbau in Bubenreuth (Vortrag)**

Bubenreuth ist seit über 70 Jahren Zentrum des deutschen Geigenbaus. In dieser Tradition steht Günter H. Lobe, Innungsobmeister, seit fast 50 Jahren in diesem tollen Beruf, mit ihm seine Tochter Hannah M. Lobe, Geigenbaumeisterin, als seine Nachfolgerin. Gemeinsam verbinden sie altes traditionelles Handwerk mit modernem Wissen, um Instrumente zu schaffen, die Musiker:innen weltweit begeistern. Erfahren Sie im Vortrag mehr über die Geschichte des Ortes, die Kunst des Geigenbaus und die gemeinsame Leidenschaft der Referent\*innen.

Donnerstag, 19:00 bis 20:30 Uhr  
Beginn: Donnerstag, 19. März 2026  
LeseCAFÉ, Hauptstr. 55 (Altstadtmarktpassage)  
Eintritt frei  
Eine Anmeldung ist erforderlich.

### ■ 26S201049

Diana Zeiler

#### **Die letzten Stunden im Frankenhofbad (Film und Gespräch)**

Der Doku-Spielfilm entstand im Hallenbad im Frankenhof in der Erlanger Innenstadt, das 1963 eröffnet und 2017 geschlossen wurde. Die Erlanger Regisseurin Diana Zeiler hat am letzten Öffnungstag eine Drehgenehmigung erhalten, um die quirlige Atmosphäre dieses beliebten Treffpunkts für Alt und Jung zu porträtieren. Der Film über Schwimmhalle, Solarium, Sauna und Ruheraum stellt ein einzigartiges historisches Dokument dar. Beim Anschauen werden Erinnerungen an eigene Aufenthalte geweckt. Der Film führt auch ins Untergeschoss in die Technikräume, in das der Zutritt für Badegäste damals natürlich verboten war.

Diana Zeiler sowie Schauspieler\*innen und Mitwirkende berichten über das „Making of“ des Films.  
D 2017, ca. 20 Min., Regie: Diana Zeiler.  
Mit: Agnes Heublein mit Sohn Felix und Rainer Thonn

Montag, 23. März 2026  
15:00 bis 17:00 Uhr  
Friedrichstr. 19, Großer Saal  
Eintritt frei  
Eine Anmeldung ist erforderlich.

### ■ 26S201051

Prof. Dr. Dr. h.c. Mathias Rohe M.A.  
Dr. Katja Thörner

#### **Agora: Ein Debattenforum der Forschungsstelle für religiöse Vielfalt und der vhs**

Die Forschungsstelle für religiöse Vielfalt der FAU und die Volkshochschule Erlangen bieten mit AGORA einen Raum für Gespräche über ein komplexes Thema, den Konflikt zwischen Israel und Palästina. Das Gespräch über dieses Thema ist immer schwierig, oft schmerzhaft und führt regelmäßig in Konfrontation und zu verbalen Verletzungen. AGORA bietet einen Raum, in dem klare Regeln für die Debatte gelten. Die drei Nachmittage/Abende werden doppelt moderiert: einmal, um die Gesprächskultur zu wahren und zum anderen inhaltlich. AGORA möchte und kann keine Lösungen präsentieren, sondern einen Raum anbieten, an dem Menschen unterschiedliche Perspektiven austauschen können. Die thematischen Schwerpunkte liegen auf den Auswirkungen des Konfliktes auf Deutschland.

*In Kooperation mit der Forschungsstelle für religiöse Vielfalt an der FAU*

Donnerstag, 17:00 bis 18:30 Uhr  
Beginn: Donnerstag, 16. April 2026  
Friedrichstr. 19, Großer Saal  
3 Abende, Eintritt frei  
Eine Anmeldung ist erforderlich.

## ■ 26S201055

Martin Stammeler

### Rechte Gewalt gegen Wohnungslose (Vortrag)

Oft steht hinter Gewalttaten gegen wohnungslose Menschen ein rechtes Tatmotiv. „Sozialdarwinismus“ wird das Einstellungsmerkmal genannt, mit dem schon die Nazis ihre Verbrechen an Menschen, die sie als sog. „Asoziale“ markiert hatten, rechtfertigten. Mit dem Ende des NS-Regimes ist Sozialdarwinismus aber nicht verschwunden, was die Einstellungsfor- schung auch immer wieder zeigt. Auch die Gewalt ge- gen Wohnungslose war und ist weiter präsent. Täter\*innen betrachten ihre Opfer als „wertlos“ oder gar "schädlich". Wie diese menschenverachtende Ideolo- gie zu körperlicher Gewalt führt, wie sie strukturell an- gelegt ist, wie sie mit politischen Debatten und Ent- scheidungen zusammenhängt und wie wir gesell- schaftlich und individuell etwas dagegen tun können, wird in dem Vortrag dargelegt.

*In Kooperation mit dem Verein Obdachlosenhilfe  
Erlangen e. V.*

Dienstag, 24. März 2026

19:00 bis 20:30 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

## ■ 26S201057

Manuel Lapp

### Einblicke in Neue Rechte Sprache und deren Auswirkungen (Workshop)

Verharmlosende sowie dehumanisierende und diskri- minierende Sprache ist allgegenwärtig, die Grenzen des Sagbaren werden weiter und weiter ausgeweitet - in der Regel von Akteuren, die komplett offensichtlich agieren. In diesem Workshop werden wir uns gemein- sam und gegenseitig anhand von praktischen Beispielen für Neue Rechte Sprache und deren Mechanis- men und Strategien sensibilisieren, sowie deren Funktionsweise und emotionale Einflüsse aufdecken.

Donnerstag, 26. März 2026

17:00 bis 20:00 Uhr

Friedrichstr. 17, Aula

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.



**vhs** Volkshochschule  
Erlangen

**Aktiv-Card**  
der Stadt Erlangen  
für Ehrenamtliche

**10%**

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

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

## ■ 26S201059

**Ausstellung: Bezahlbarer Wohnraum in Bayern (Vernissage)**

In vielen Städten Deutschlands ist bezahlbarer Wohnraum Mangelware. Selbst „Normalverdiener\*innen“, nicht nur in Großstädten, müssen oft mehr als ein Drittel ihres verfügbaren Einkommens für Miete und Nebenkosten aufwenden. In der Ausstellung wird die aktuelle Wohnungsmarktentwicklung in Deutschland beschrieben. Sie nennt besondere Herausforderungen und stellt Wohnbau-Projekte vor, die auf kommunaler Ebene bereits verwirklicht wurden. Die Ausstellung erklärt verständlich Fachbegriffe und thematisiert, was noch zu tun ist.

Begrüßung: OB Dr. Florian Janik

*In Kooperation mit Refugium-Erlangen e.V.*

Freitag, 27. März 2026

17:00 bis 20:30 Uhr

Friedrichstr. 19, Großer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

## ■ 26S201061

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, 16. April 2026

19:00 bis 20:30 Uhr

Martin-Luther-Kirche, Bamberger Str. 18,

91056 Erlangen, Großer Saal

Eintritt frei, um Anmeldung wird gebeten.



# Hardtherzlieh

CAFÉ & TAGESBAR  
IM RÜCKERTHOF

[www.hardtherzlieh.de](http://www.hardtherzlieh.de)



### ■ 26S201062

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 „Tragen Sie während Ihrer Arbeit eine Uniform?“ 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. Eine Gelegenheit zum Mitraten und Staunen - und ein Abend, der zeigt: Jeder Beruf ist auf seine Art faszinierend.

Moderation: Sara Schrage und Elisabeth Preuß

Freitag, 3. Juli 2026

19:00 bis 20:30 Uhr

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

### ■ 26S201063

Salih Arican

#### **Strahlenschutz – Minimierung gesundheitlicher Schäden durch ionisierende Strahlung, Teil II (Vortrag)**

Ionisierende Strahlung ist unsichtbar und für menschliche Sinnesorgane nicht wahrnehmbar - ihre Risiken werden daher oft unterschätzt. Aufbauend auf dem ersten Teil der Vortragsreihe (26S201043) behandelt dieser Abschnitt Strategien, um Gesundheitsgefahren durch Strahlung zu erkennen, zu bewerten und zu minimieren. Im Mittelpunkt stehen Maßnahmen, mit denen sich die Strahlenexposition auf ein akzeptables Niveau senken lässt.

Donnerstag, 16. April 2026

18:30 bis 20:00 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

### ■ 26S201065

Prof. Dr. Dr. h.c. Mathias Rohe M.A.

#### **Recht und Rache: Geschwister oder Gegensätze? (Vortrag)**

Wer empfindet kein Bedürfnis nach Vergeltung von Unrecht? Aber: Wie soll, wie darf man auf Unrecht reagieren? Ein Blick in die Menschheitsgeschichte zeigt, dass ungezügelte Rache zerstörerisch wirkt. Schon im Alten Testament werden der Vergeltung rechtliche Grenzen gesetzt. Wie kann und muss Unrecht nach rechtsstaatlichen Maßstäben ausgeglichen werden? Dabei wird auch der aktuelle Nahostkonflikt unter diesem Blickwinkel beleuchtet.

*In Kooperation mit der Forschungsstelle für religiöse Vielfalt an der FAU*

Dienstag, 21. April 2026

19:00 bis 20:30 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

### ■ 26S201067

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 Wiedererstarben 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 und der Stadtbibliothek Erlangen*

Dienstag, 5. Mai 2026

19:00 bis 20:30 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.



### ■ 26S201069

Prof. Dr. Thomas Demmelhuber

#### **Nahostcafé: Die (Neu-)Ordnung des Nahen Ostens seit dem 7. Oktober 2023: Alte Seilschaften, neue Akteure? (Vortrag)**

Der Nahe Osten befindet sich bereits seit den arabischen Umbrüchen in einer Phase tiefgreifender Neuordnung. Die Ereignisse um den 7. Oktober 2023, der darauf folgende Krieg und die seit Oktober 2025 andauernden Friedensbemühungen zeigen nicht nur neue Machtverhältnisse auf, sondern rütteln auch an alten Gewissheiten über die Region und die Rolle der beteiligten Akteure - etwa der USA. Der Vortrag ordnet die jüngsten markanten Einschnitte in der nahöstlichen Geschichte ein und skizziert mögliche Szenarien der weiteren Entwicklung.

*In Kooperation mit „Werkstatt Demokratie heute“*

Donnerstag, 7. Mai 2026

19:00 bis 20:30 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

### ■ 26S201071

PD. Dr. Helmut Fehr

#### **Populismus und Demokratie (Vortrag und Diskussion)**

Populistische Politik und Demokratie scheinen unvereinbare Gegensätze zu bilden. Das unterstreicht die Verachtung von Populisten gegenüber Recht und liberaler Demokratie. Daneben gibt es jedoch auch Bestrebungen, eigene politische Ziele als demokratisch zu bezeichnen: „illiberale Demokratie“, „plebejische Demokratie“ und „souveräne Demokratie“. Für ausgewählte europäische Länder sollen diese politischen Orientierungen beleuchtet werden (Deutschland, Polen, Ungarn).

*In Kooperation mit der Stadtbibliothek Erlangen*

Montag, 11. Mai 2026

19:00 bis 21:00 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

### ■ 26S201073

Dozent\*innenteam

#### **Die Lebendige Bibliothek (Gespräche)**

Die „Lebendige Bibliothek“ ist keine gewöhnliche Bibliothek: Hier werden Menschen selbst zu „lebendigen Büchern“. Besucher\*innen haben die Möglichkeit, diese „Bücher“ für ein Gespräch „auszuleihen“ und direkt in ihre Lebensgeschichten, Erfahrungen und Perspektiven einzutauchen. Ziel ist es, Dialog zu fördern, Vorurteile abzubauen und Empathie zu stärken. Die „Lebendige Bibliothek“ schafft eine lebendige Plattform, auf der Geschichten erzählt, Erfahrungen geteilt und Verbindungen geknüpft werden können.

Sonntag, 21. Juni 2026

14:00 bis 17:00 Uhr

Treffpunkt Röthelheimpark, Schenkstr. 111, Saal

Eintritt frei

Keine Anmeldung erforderlich.

**■ 26S201077**

Georg Escher

**Trump forever? Die USA vor den  
Zwischenwahlen 2026 (Vortrag)**

Kaum je hatte eine Zwischenwahl in den USA mehr Bedeutung als diesmal. Das Ausmaß, in dem die Demokratie seit Beginn der zweiten Amtszeit von Donald Trump Schaden erlitten hat, ist offensichtlich. Die Spaltung des Landes ist tiefer denn je. Der Einsatz von Nationalgarde und Militär im eigenen Land befeuert Befürchtungen, es könnten bürgerkriegsähnliche Zustände ausbrechen. Zudem heizt der US-Präsident selbst Spekulationen an, er könnte entgegen der Verfassung eine weitere Amtszeit anstreben. Werden die Wähler Trump einen Dämpfer versetzen? Nicht nur für die USA steht viel auf dem Spiel, sondern für die ganze Welt.

Mittwoch, 1. Juli 2026

19:00 bis 20:30 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

**■ 26S201079**

Georg Escher

**Es braucht neue Abrüstungsabkommen  
(Vortrag)**

Die Militarisierung der Welt hat ein nie gekanntes Ausmaß erreicht. Die Kriege im Nahen und Mittleren Osten sowie der russische Überfall auf die Ukraine haben die Rüstungsetats geradezu explodieren lassen. Die alten Rüstungskontrollabkommen, ob atomar oder konventionell, sind ausgelaufen oder aufgekündigt worden. Mit Cyber- und Hybridkriegen sind völlig neue Bedrohungen hinzugekommen. Auch China rüstet unaufhörlich auf. Die früheren Rüstungsbegrenzungs- und Abrüstungsabkommen wurden zur Hochzeit des Kalten Krieges abgeschlossen. Wäre es deswegen nicht gerade jetzt Zeit für einen neuen Anlauf?

Dienstag, 14. Juli 2026

19:00 bis 20:30 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

## Philosophie / Naturwissenschaft

### Geschichte der Philosophie

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

#### ■ 26S202001

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 zweiten Teil zur Philosophie des 20. Jahrhunderts werden M. Heidegger, J.-P. Sartre, M. Buber, T.W. Adorno, H. Marcuse, J. Rawls, M. Sandel, C. Taylor, M. Foucault und J. Lacan in Grundzügen vorgestellt.

Donnerstag, 16:00 bis 17:30 Uhr  
Beginn: Donnerstag, 21. Mai 2026  
Lesecafé, Hauptstr. 55 (Altstadtmarktpassage)  
6 Nachmittage, 60 Euro

## Philosophie und Literatur

#### ■ 26S202003

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\*innen sich mit philosophischen Fragen literarisch auseinandersetzen, sei es, dass Philosoph\*innen selbst zum Mittel der Literatur greifen, um ihre abstrakten Gedanken konkret darzustellen. In jeder Sitzung lesen und besprechen wir auszugswise einen solchen literarischen Text in Hinblick auf die darin steckenden philosophischen Inhalte. Vorkenntnisse zu den Autor\*innen und deren Werken sind nicht erforderlich. Unter anderem behandeln wir diesmal den in Franken beheimateten Eckhard Henscheid und die in Ost-Berlin geborene Erfolgsautorin Jenny Erpenbeck.

04.03.26 Eckhard Henscheid: Die Vollidioten  
11.03.26 Eric-Emmanuel Schmitt: Der Besucher  
18.03.26 Umberto Eco: Das Foucaultsche Pendel  
25.03.26 Jenny Erpenbeck: Heimsuchung  
15.04.26 Rudolf Brunngraber: Karl und das 20. Jh.  
22.04.26 Elias Canetti: Die Befristeten

Mittwoch, 11:15 bis 12:45 Uhr  
Beginn: Mittwoch, 4. März 2026  
Friedrichstr. 19, Historischer Saal  
6 Vormittage, 60 Euro  
Die erforderlichen Materialien werden gestellt.

**Dabeisein  
auch mit  
wenig Geld**

**Mehr erleben  
mit dem  
ErlangenPass**

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

Stadt  
Erlangen



## Naturwissenschaft

### ■ 26S202005

Dr. Herbert Bruder

#### **Die Welt des Allerkleinsten – Eine Einführung in die Quantenphysik (Vortrag)**

Worin unterscheidet sich die Welt des Allerkleinsten von unserer Alltagswelt? Der Vortrag beleuchtet die quantenmechanischen Naturgesetze, die kein Analogon in der klassischen Physik haben: Superposition, Verschränkung und das Beobachterproblem. Grundlage ist das Heisenbergsche Unschärfe-Prinzip. Die Merkwürdigkeiten der Quantenwelt werden am Doppelspalt-Experiment erläutert. Aber, weshalb verhält sich die Welt des Allerkleinsten anders als die makroskopische Welt? Des Weiteren wird die Entstehung der Naturkräfte im Quantenfeld-theoretischen Zusammenhang erläutert.

Mittwoch, 15. April 2026

19:00 bis 21:00 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich

### ■ 26S202006

Dr. Markus Schindewolf

#### **Einführung in die Astronomie (Vortragsreihe)**

Was bringt Sterne zum Funkeln? Warum kreist die Erde so zuverlässig um die Sonne? Die Astronomie, als älteste aller Naturwissenschaften, sucht Antworten auf genau solche spannenden Fragen. In diesem Kurs begeben wir uns auf eine faszinierende Reise durch den Kosmos: Wir beginnen mit einem Blick in die Geschichte der Astronomie und erkunden dann unser Sonnensystem. Anschließend widmen wir uns dem Aufbau und dem Leben der Sterne, werfen einen Blick auf Galaxien und die großen Fragen der Kosmologie und beschäftigen uns schließlich auch mit der Möglichkeit außerirdischen Lebens sowie mit Beobachtungen des Himmels. Alle Inhalte werden anschaulich und leicht verständlich vermittelt, selbstverständlich auf wissenschaftlich fundierter Basis. Astrologie behandeln wir daher ausschließlich kritisch und mit klarem Bezug zur Wissenschaft.

Mittwoch, 18:30 bis 20:00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 22. April 2026

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

5 Abende, 25 Euro

### ■ 26S202008

Thomas Weth

#### **Die Schönheit der Mathematik**

Eine neue 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.

#### **Die Schönheit der Mathematik (6. Mai 2026)**

Die Mathematik besitzt eine gewisse Schönheit: Mathematische Argumentationen sind voller Eleganz und mathematische Gedanken und Ergebnisse stecken voller Überraschungen. Exemplarisch werden „Zaubertricks“ der Mathematik präsentiert. Wir beantworten Fragen wie „Wie weit ist es bis zum Horizont?“, „Was kommt nach unendlich?“ oder „Was hat PI mit meinem Passbild zu tun?“

#### **Faszination Unendlichkeit (13. Mai 2026)**

Nicht einmal Grundrechenarten werden benötigt, um dazustellen, wie es der Mathematik gelingt, die Existenz verschieden großer Unendlichkeiten nachzuweisen. Erstaunlich ist, dass die Überlegungen sich auf Inhalte der Mengenlehre beschränken, die schon an der Grundschule geläufig und selbstverständlich sind - und trotzdem zu unglaublichen und faszinierenden Erkenntnissen führen.

#### **Verblüffendes aus der elementaren Mathematik (20. Mai 2026)**

Mit einfachen Grundrechenarten werden verblüffende und unterhaltsame Ergebnisse aus verschiedenen mathematischen Gebieten (Geometrie, Algebra oder Arithmetik) erläutert. Wir befassen uns mit der Verteilung von Primzahlen, mit faszinierenden Aspekten des Möbiusbandes oder mit der Frage: „Wie kann man weiter als bis Unendlich zählen?“

#### **Wie funktioniert Statistik? (10. Juni 2026)**

Sogar die Wahrscheinlichkeitsrechnung lässt sich auf dem Niveau von Grundrechenarten erläutern. Kennen Sie das „Geburtstagsparadoxon“ und das „Drei-Türen-Problem“? Hier werden diese spannenden statistischen Phänomene erläutert. Auch die alltagsrelevante Frage „Wie wahrscheinlich ist es, dass ich an Corona erkrankt bin, wenn ich ein positives Testergebnis habe?“ wird beantwortet.

Mittwoch, 16:00 bis 17:30 Uhr

Beginn: Mittwoch, 6. Mai 2026

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

4 Nachmittage, 40 Euro

## Nachhaltigkeit

### ■ 26S202010

Barbara Cunningham

#### **Klimawandel verstehen und Lösungen finden – Das Klima Puzzle (Workshop)**

Der „Klima Puzzle“-Workshop vermittelt die wissenschaftlichen Grundlagen des Klimawandels mit Zahlen und Fakten des Weltklimarates. Das Klima Puzzle nutzt die Intelligenz der Gruppe, die sich das Wissen über den Klimawandel gemeinsam aneignet. Ursachen und Auswirkungen werden verknüpft und so werden Schritt für Schritt die Mechanismen hinter dem Klimawandel deutlich. Mit diesem neuen und tieferen Verständnis für die Herausforderungen gehen die Teilnehmenden in offene und positive Gespräche über mögliche Klimälösungen.

Freitag, 22. Mai 2026

15:00 bis 18:30 Uhr

Lesecafé, Hauptstr. 55 (Altstadtmarktpassage)

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

### ■ 26S202011

Reinhard Brem

#### **Natur Natur sein lassen ... Eine Option? (Führung)**

Bei Gesprächen über den Wald ist immer wieder ist zu hören, dass die Forstwirtschaft den Wald eher schädigt als ihm nützt. „Die Natur hilft sich am besten selbst“ ist hier das gängige Argument. Doch ist dies in Zeiten des Klimawandels der richtige Weg? Diskutieren Sie bei einem Waldspaziergang durch das Naturschutzgebiet Brucker Lache mit Reinhard Brem, Förster am Walderlebniszentrum Tennenlohe, über das Für und Wider der aktiven Waldbewirtschaftung bzw. der Unterschutzstellung von Wäldern.

*In Kooperation mit dem Walderlebniszentrum Tennenlohe*

Freitag, 15:00 bis 17:00 Uhr

Beginn: Freitag, 12. Juni 2026

Walderlebniszentrum, Tennenlohe, Weinstr. 100

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

Eintritt frei

Mindestalter für diese Veranstaltung ist 16 Jahre.

Eine Anmeldung ist erforderlich.

### ■ 26S202013

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, 20. April 2026

13:00 bis 15:00 Uhr

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

### ■ 26S202014

Dozent\*innenteam

#### **Die Erlanger Kläranlage (Führung)**

Text siehe Kurs-Nr. 26S202013

Montag, 18. Mai 2026

13:00 bis 15:00 Uhr

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

### ■ 26S202016

Peter Schmidt

#### **Was passiert mit den Abfällen in Erlangen? (Vortrag)**

Das Ziel der ökologischen Abfallwirtschaft der Stadt Erlangen ist eine Kreislaufwirtschaft. Herrschte in den 80er Jahren noch „Deponieknappheit“, ist die Kreislaufwirtschaft heute ausdifferenziert. An diesem Abend werden Strukturen der Abfallentsorgung in Erlangen und wichtige Recyclingkreisläufe vorgestellt. Aufbauend auf die an diesem Abend diskutierten Themen können bei Interesse auch Besichtigungen der im Vortrag gezeigten Anlagen oder weiteren organisiert werden. Im Vortrag zu sehen sind die Anlagen, die Bioabfall aus Erlangen in Strullendorf und Bamberg verarbeiten, die Anlagen Wertstoffhof/Müllumladestation und Kompostplatz in Erlangen sowie das Müllheizkraftwerk in Bamberg.

*In Kooperation mit dem Amt für Umweltschutz und Energiefragen*

Donnerstag, 11. Juni 2026

18:00 bis 19:30 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

## Lebensraum Natur

### ■ 26S202701

Julia Krüger

#### **Das Rebhuhn – Vogel des Jahres 2026 (Vortrag)**

Vortrag zum Vogel des Jahres. Julia Krüger von der LBV KG Erlangen/ERH stellt den Vogel des Jahres 2026, das Rebhuhn, vor. Leider erklingt dessen raue Stimme immer seltener auf unseren Äckern und landwirtschaftlich genutzten Flächen. Somit steht dieser Jahresvogel stellvertretend für den dramatischen Rückgang typischer Feldvögel in unserer Agrarlandschaft.

*In Kooperation mit dem Landesbund für Vogelschutz*

Mittwoch, 18. März 2026

19:00 bis 20:30 Uhr

Lesecafé, Hauptstr. 55 (Altstadtmarktpassage)

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

### ■ 26S202702

Stefan Strasser

#### **Terra Preta und Pflanzenkohle (Workshop)**

Das Gärtnern der Zukunft greift auf eine klimafreundliche, effektive, einfache und nachhaltige Bodenverbesserung im Garten zurück - ganz ohne Torf, Kunst- oder zugekauften organischen Dünger. Der Workshop zeigt die Herstellung hochwertiger Pflanzenkohle und was diese „Wundererde“ bewirkt. Mit einem Kon-Tiki-Ofen wird selbst Terra Preta hergestellt. Teilnehmende können auch Grillgut mitbringen, das dann im Laufe des Workshops aufgelegt werden kann.

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

Samstag, 21. März 2026

13:00 bis 16:00 Uhr

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben

20 Euro

### ■ 26S202706

Stefan Strasser

#### **Obstbaumschnitt: Der Johanni-Schnitt (Workshop)**

Theoretisch und praktisch wird die Technik des Obstbaumschnitts demonstriert. Zugleich wird im Kurs das Pflegen und Schärfen der Schneidwerkzeuge gezeigt. Die Teilnehmer\*innen bringen ihr eigenes Werkzeug mit - soweit vorhanden: Beipass-Handschere, Beipass-Astschere (Amboss-Scheren sind nicht geeignet) und Obstbaumsäge.

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

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

Samstag, 6. Juni 2026

11:00 bis 14:00 Uhr

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben

34 Euro

### ■ 26S202708

Ursula Kern

#### **„Urban Gardening“ und Klimawandel – etwas andere Gartenführung**

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

*In Kooperation mit dem Kulturpunkt Bruck*

Mittwoch, 8. Juli 2026

18:00 bis 20:00 Uhr

Kulturpunkt Bruck Froebelstr. 6, Garten

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.



## ■ 26S202710

Stefan Strasser

**Gärtnern ohne Wasser**

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

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

Freitag, 25. Juli 2025

11:00 bis 14:00 Uhr

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben

15 Euro

## ■ 26S202715

Robert Müller

**Bäume und Sträucher im Winterkleid – ein forstlicher Spaziergang**

Zusammen mit unserem Forstwirtschaftsmeister Robert Müller lernen Sie die Baum- und Straucharten rund um das Walderlebniszentrum kennen und erfahren Wissenswertes über die jeweiligen Ansprüche. Jenseits der Botanik bietet unsere Knospentour auch einen Einblick in mythische Geschichten über unsere heimischen Bäume und Sträucher.

*In Kooperation mit dem Walderlebniszentrum Tennenlohe*

Sonntag, 14:00 bis 16:00 Uhr

Beginn: Sonntag, 15. März 2026

Walderlebniszentrum, Tennenlohe, Weinstr. 100

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

Eintritt frei

Mindestalter für diese Veranstaltung ist 16 Jahre.

Eine Anmeldung ist erforderlich.



# Hardtherzlieh

CAFÉ & TAGESBAR  
IM RÜCKERTHOF

[www.hardtherzlieh.de](http://www.hardtherzlieh.de)

## Beratung und Vorsorge

Mit zunehmendem Alter ändert sich auch unser Alltag. Was uns früher leicht fiel, stellt nun eine Herausforderung dar. Ihre Volkshochschule bietet Ihnen in vielen Lebensbereichen Unterstützung: praktisches oder rechtliches Wissen - und damit mehr Sicherheit bei den Veränderungen, die das Alter uns bringt.

### Mobilität

#### ■ 26S204002

Philipp Elb

#### **Rollator-Training in Eltersdorf (praktische Übung am Bus)**

Der Rollator bringt vielen Menschen verlorene Mobilität und damit Lebensqualität zurück. Mit Rollator und Bus sind viele Orte und Veranstaltungen in der Stadt gut erreichbar. An diesem Samstag wird an einem Bus der ESTW in verkehrssicherer Umgebung in Eltersdorf praktisch geübt, wie Sie sicher in einen Bus ein- oder aussteigen.

Treffpunkt: Bushaltestelle Egidienkirche.

*Eine Kooperation mit der ESTW AG und dem Seniorenbeirat*

Samstag, 9. Mai 2026

10:00 bis 11:30 Uhr

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Bitte mitbringen: eigenen Rollator (falls vorhanden)

#### ■ 26S204003

Philipp Elb

#### **Rollator-Training an der Theodor Heuss Anlage (praktische Übung am Bus)**

Der Rollator bringt vielen Menschen verlorene Mobilität und damit Lebensqualität zurück. Mit Rollator und Bus sind viele Orte und Veranstaltungen in der Stadt gut erreichbar. An diesem Samstag wird an einem Bus der ESTW in fast verkehrsfreier Umgebung praktisch geübt, wie Sie sicher in einen Bus ein- oder aussteigen.

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

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

Samstag, 13. Juni 2026

10:00 bis 11:30 Uhr

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Bitte mitbringen: eigenen Rollator (falls vorhanden)

#### ■ 26S204004

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 optimal einzusetzen ist.

Treffpunkt: Jahnturnhalle - Jahnstraße 8

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

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

- HÖRGERÄTE MIT HÖRTEST
- HÖRGERÄTE VON FÜHRENDE HERSTELLER
- DIKTIEREN FÜR HÖRGERÄTE
- GEHÖRSCHUTZ ( STANDARD UND ANGEPASST)
- SCHWIMMSCHUTZ
- HÖRTRAINING
- TINNITUSBERATUNG
- ZUBEHÖR FÜR HÖRGERÄTE
- UND VIELS MEHR

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



Donnerstag, 19. März 2026  
13:30 bis 14:30 Uhr  
Treffpunkt wie im Kurstext angegeben  
Eintritt frei  
Eine Anmeldung ist erforderlich.

### Digital dabei

#### ■ 26S204005

Horst Steckert/  
Dozent\*innenteam

#### **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. und 3. Mittwoch im Monat statt.

*Eine Kooperation mit „Lichtblicke“*

Mittwoch, 11:00 bis 12:30 Uhr  
Beginn: Mittwoch, 4. März 2026  
Haus unterm Kirchturm, Fürther Straße 44,  
91058 Erlangen  
8 Vormittage, Eintritt frei  
Keine Anmeldung erforderlich.

#### ■ 26S204006

Mahshid Risseh/  
Negar Meshkini

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

Text siehe Kurs-Nr. 26S204005

Die Sprechstunde findet 1x pro Monat statt. Die Termine finden Sie im Internet.

Donnerstag, 10:30 bis 12:00 Uhr  
Beginn: Donnerstag, 5. März 2026  
Ev.-Luth. Kirchengemeinde St. Markus, Sieglitzhofer Straße 2a, 91054 Erlangen, Besprechungsraum  
5 Vormittage, Eintritt frei  
Keine Anmeldung erforderlich.

#### ■ 26S204007

Stefan Harnisch

#### **Sprechstunde für Probleme mit Handy und Tablet (am Anger)**

Text siehe Kurs-Nr. 26S204005

Die Sprechstunde findet 1x pro Monat statt. Die Termine finden Sie im Internet.

*Eine Kooperation mit dem Amt für Stadtteilarbeit*

Mittwoch, 15:30 bis 17:00 Uhr  
Beginn: Mittwoch, 4. März 2026  
Stadtteilzentrum Die Villa, Äußere Brucker Straße 49,  
EG, Gruppenraum 0010  
5 Nachmittage, Eintritt frei  
Keine Anmeldung erforderlich.

#### ■ 26S204008

Sajjad Mardaneh

#### **Sprechstunde für Probleme mit Handy und Tablet (in Büchenbach)**

Text siehe Kurs-Nr. 26S204005

Die Sprechstunde findet 1x pro Monat statt. Die Termine finden Sie im Internet.

*Eine Kooperation mit dem Amt für Stadtteilarbeit*

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



- ✓ Zukunftsorientierter Neubau
- ✓ Großteils barrierefrei
- ✓ Erschwingliche Mieten

**GEWOBAU**  
Wohnungsgesellschaft der Stadt Erlangen



**NEUGIERIG GEWORDEN?**

Ergebnis der Befragung der Wohnungsgesellschaft der Stadt Erlangen (WGE) im Rahmen der 10. und 11. Sitzung des Ausschusses für Wohnbau der Stadt Erlangen am 19. März 2024. Die Befragung wurde durchgeführt von der WGE im Auftrag der Stadt Erlangen. Die Ergebnisse sind in der Tabelle unten dargestellt.



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





Freitag, 13:00 bis 14:30 Uhr  
 Beginn: Freitag, 6. März 2026  
 Stadtteilzentrum "Die Scheune", Saal,  
 Odenwaldallee 2  
 5 Nachmittage, Eintritt frei

■ **26S204009**

Mahshid Risseh

**Sprechstunde für Probleme mit Handy und Tablet (im Wohnstift Rathsborg)**

Text siehe Kurs-Nr. 26S204005

Die Sprechstunde findet an jedem 2. Montag im Monat statt.

*Eine Kooperation mit dem Wohnstift Rathsborg*

Montag, 10:00 bis 11:30 Uhr  
 Beginn: Montag, 9. März 2026  
 Wohnstift Rathsborg, Rathsbörger Straße 63, 91054  
 Erlangen, Medienraum  
 5 Vormittage, Eintritt frei

■ **26S204010**

Richard Scholl

**Sprechstunde für Probleme mit Handy und Tablet (in Alterlangen)**

Text siehe Kurs-Nr. 26S204005

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, 10. März 2026  
 Bodelschwingh-Haus, Habichtstr. 14a,  
 91056 Erlangen, Betreutes Wohnen  
 5 Nachmittage, Eintritt frei

■ **26S204011**

Sajjad Mardaneh

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

Text siehe Kurs-Nr. 26S204005

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, 19. März 2026  
 Café Hergricht, Westliche Stadtmauerstraße 3a,  
 91054 Erlangen  
 Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.  
 5 Termine, Eintritt frei

■ **26S204012**

Sajjad Mardaneh

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

Text siehe Kursnummer 26S204005

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, 19. März 2026  
 Obdachlosenhilfe, Willi-Treff, Wilhelmstraße 2g,  
 91054 Erlangen  
 5 Termine, Eintritt frei

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





### ■ 26S204013

Alexander Kubicki

#### **Sprechstunde für Probleme mit Handy und Tablet (Pacellihaus)**

Text siehe Kurs-Nr. 26S204005

Die Beratung findet an jedem 2. Mittwoch im Monat in der Kontaktstelle für Arbeitslose im Pacellihaus, Sieboldstraße 3 (2. Stock), statt.

*Eine Kooperation mit der Kontaktstelle für Arbeitslose*

Mittwoch, 10:00 bis 11:30 Uhr

Beginn: Mittwoch, 11. März 2026

Pacelli-Haus, Sieboldstr. 3

5 Vormittage, Eintritt frei

### **Vorsorge**

### ■ 26S204016

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.

Mittwoch, 4. März 2026

19:00 bis 20:30 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

### ■ 26S204018

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, 11. März 2026

19:00 bis 20:30 Uhr

Mittwoch, 18. März 2026

19:00 bis 20:30 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

2 Abende, 24 Euro

Eine Anmeldung ist erforderlich.

### ■ 26S204019

Otto Kling/

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 findet ganzjährig, auch in den Ferien statt.

## **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

Termine nach Vereinbarung

senioren-buechenbach@stadt.erlangen.de

09131 86 3334



Treffpunkt ist immer der club INTERNATIONAL. Siehe Aushang am schwarzen Brett in der Friedrichstraße 17 und QR-Code auf dem Flyer.

*In Kooperation mit der ALIVIA-Stiftung*

Donnerstag, 11:00 bis 13:00 Uhr  
 Beginn: Donnerstag, 19. März 2026  
 Friedrichstr. 17, vhs Bistro  
 10 Termine, Eintritt frei  
 Keine Anmeldung erforderlich, findet durchgängig statt.

#### ■ 26S204020

Birgit Basten-Grimm  
**Hilfen im Pflegefall (Vortrag)**

Angehörige, Freunde, ich selbst: Der Mensch als Pflegefall ist eine beunruhigende Vorstellung. Man weiß nicht, was im Ernstfall auf einen zukommt. Dabei gibt es viele Hilfsangebote. Wie und wo man diese findet und Hilfe organisiert, wird in diesem Vortrag besprochen. Die Referentin informiert in Grundzügen, welche rechtlichen Ansprüche Pflegebedürftige und Angehörige in der Pflegeversicherung haben.

*In Kooperation mit dem Pflegestützpunkt Erlangen*

Mittwoch, 25. März 2026  
 19:00 bis 20:30 Uhr  
 Friedrichstr. 19, Großer Saal  
 Eintritt frei  
 Eine Anmeldung ist erforderlich.

#### ■ 26S204021

Irene Faltermeier  
**Patientenverfügung,  
 Ehegattennotvertretungsgesetz,  
 Vorsorgevollmacht (Vortrag)**

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

*In Kooperation mit dem Hospiz Verein Erlangen e.V.*

Dienstag, 14. April 2026  
 10:00 bis 11:30 Uhr  
 Friedrichstr. 19, Historischer Saal  
 Eintritt frei  
 Eine Anmeldung ist erforderlich.

#### ■ 26S204022

Birgit Basten-Grimm  
**Patientenverfügung & Vorsorgevollmacht –  
 Tipps und hilfreiche Informationen (Vortrag)**

Es kann jeden Menschen in jedem Alter treffen, dass er in einen lebensbedrohlichen Zustand gerät. Eine Patientenverfügung ist eine Vorsorgemaßnahme für eine solche Situation. In diesem Vortrag geht es neben Formulierungshilfen um die Verbindlichkeit einer Patientenverfügung für die behandelnden Ärzt\*innen. Auch die Rolle von Angehörigen, Bevollmächtigten und Betreuer\*innen wird ausführlich besprochen.

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

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](mailto: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



Donnerstag, 16. April 2026  
15:30 bis 17:00 Uhr  
AWO Sozialzentrum, Büchenbacher Anlage 27a,  
56Nord  
Eintritt frei  
Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ **26S204023**

Alexander Kulla/  
Karen Zeh-Czeschka

**Letzte-Hilfe-Kurs: Das kleine 1 x 1 der  
Sterbebegleitung (Online-Seminar)**

Das Lebensende und das Sterben machen uns als Mitmenschen oft hilflos. Der Kurs richtet sich an alle Menschen, die sich über die Themen rund um Sterben, Tod und Palliativversorgung informieren wollen. Sterbebegleitung ist keine Wissenschaft, sondern praktizierte Mitmenschlichkeit, die auch in der Familie und der Nachbarschaft möglich ist. Wir möchten Grundwissen an die Hand geben und ermutigen, sich Sterbenden zuzuwenden. Denn Zuwendung ist das, was wir alle am Ende des Lebens am meisten brauchen.

Der Kurs findet online statt. Alle Angemeldeten erhalten rechtzeitig den Teilnahmelink und ein Päckchen mit Unterrichtsmaterial zugesandt.

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

Montag, 20. April 2026  
17:00 bis 21:00 Uhr  
Virtuelles Klassenzimmer  
28 Euro

■ **26S204024**

Alexander Kulla/  
Karen Zeh-Czeschka

**Letzte-Hilfe-Kurs: Das kleine 1 x 1 der  
Sterbebegleitung (Seminar)**

Das Lebensende und das Sterben machen uns als Mitmenschen oft hilflos. Der Kurs richtet sich an alle Menschen, die sich über die Themen rund um Sterben, Tod und Palliativversorgung informieren wollen. Sterbebegleitung ist keine Wissenschaft, sondern praktizierte Mitmenschlichkeit, die auch in der Familie und der Nachbarschaft möglich ist. Wir geben Grundwissen an die Hand und ermutigen, sich Sterbenden zuzuwenden. Denn Zuwendung ist das, was wir alle am Ende des Lebens am meisten brauchen.

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

Montag, 4. Mai 2026  
17:30 bis 21:00 Uhr  
Friedrichstr. 19, Historischer Saal  
24 Euro

■ **26S204025**

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. April 2026  
15:00 bis 16:30 Uhr  
Friedrichstr. 19, Historischer Saal  
Eintritt frei  
Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ **26S204026**

Dr. Alexander Martini/  
Dr. Anne Mackensen

**Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung  
unter Berücksichtigung der Anliegen  
vulnerabler Gruppen (Vortrag)**

Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung sind für alle Menschen gleichermaßen wichtig, auch schon in jungen Jahren. An diesem Abend soll neben Grundsätzlichem auch der Blick auf die besonderen Bedürfnisse bei Menschen mit Behinderung geworfen werden.

Donnerstag, 18. Juni 2026  
19:00 bis 20:30 Uhr  
ZSL-Treff Lui 34, Luitpoldstr. 34, 91052 Erlangen  
Eintritt frei  
Eine Anmeldung ist erforderlich.



**Allzeit gut beraten**■ **26S204051**

Maike Tobschall/Marina Linke-Speth/Uta Holland  
**Spaziergang Plus in Büchenbach**

Ein Wunsch vieler Menschen in Büchenbach war die Einladung zu Bewegung: Ohne Anmeldung, ohne Kursbindung und dafür mit viel Spaß und dem Kennenlernen neuer Nachbar\*innen. Der Spaziergang Plus lädt ein zu leichtem gehen mit Gymnastik-Einheiten, mal gemütlich, mal forsch. Und falls die Kräfte nachlassen, kann man jederzeit in die Rikscha umsteigen. Der Spaziergang findet nicht in den Ferien und nicht an Feiertagen statt. Im Juni und Juli findet der Spaziergang Plus von 17:00 bis 18:00 Uhr statt.

*In Kooperation mit der Abteilung für Alters- und Generationenfragen*

Donnerstag, 5. März 2026

14:00 bis 15:00 Uhr

AWO Sozialzentrum, Büchenbacher Anlage 27a,  
 56Nord

Eintritt frei

Keine Anmeldung erforderlich

■ **26S204053**

Dorothee EBer

**Aufrichtig reden und mitfühlend zuhören mit Hilfe der Gewaltfreien Kommunikation – Infoabend (Vortrag)**

Ob mit Nachbarn, Freunden oder anderen Mitmenschen: Schnell entstehen Missverständnisse, Vorwürfe oder genervte Reaktionen. Wie kann es gelingen, auch dann klar und respektvoll zu bleiben? Der Infoabend bietet einen Überblick über die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg und zeigt Wege, wie Gespräche leichter und verbindender werden können. Die Veranstaltung findet im Pfarrzentrum St. Sebald, Egerlandstraße 22 statt.

*In Kooperation mit dem Malteser Senioren-Nachbarschaftsbüro*

Mittwoch, 11. März 2026

18:00 bis 20:00 Uhr

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.



**Diakonie**   
 Erlangen

**Mit Sicherheit Sinnvolles tun!**

Wir suchen engagierte Ehrenamtliche und Unterstützer\*innen für:

- die KASA: Beratungsstelle
- die KulturTafel: Soziale Teilhabe
- die Fundgrube: Sozilladen
- Tafel Erlangen
- Flüchtlings- & Integrationsberatung

Ob Zeit oder Spende - jede Hilfe macht einen Unterschied.

T. (09131) 63 01-113  
 info@diakonie-erlangen.de  
 www.diakonie-erlangen.de/ehrenamt



### ■ 26S204055

Dorothee Eßer

#### **Aufrichtig reden und mitfühlend zuhören mit Hilfe der Gewaltfreien Kommunikation – Infoabend (Vortrag)**

Ob mit Kindern, im Job oder in der Partnerschaft: Schnell entstehen Missverständnisse, Vorwürfe oder genervte Reaktionen. Wie kann es gelingen, auch dann klar und respektvoll zu bleiben? Der Infoabend bietet einen Überblick über die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg und zeigt Wege, wie Gespräche leichter und verbindender werden können.

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

Montag, 23. März 2026

19:00 bis 21:00 Uhr

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

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

### ■ 26S204056

Corinna Mürbeth

#### **Bleiben Sie beweglich – mit sanfter Sitzgymnastik!**

Sie möchten aktiv und selbstständig bleiben, auch wenn das Stehen manchmal unsicher ist? Sitzgymnastik ist eine ideale, sichere und einfache Lösung! In diesem Kurs stärken wir gezielt Ihre Muskulatur, um Ihr Gleichgewicht zu verbessern und das Risiko von Stürzen zu mindern. Durch die Übungen bleiben Ihre Gelenke geschmeidig und beweglich. Nehmen Sie Platz und machen Sie mit - für mehr Lebensqualität!

*In Kooperation mit dem Stadtteilprojekt Büchenbach*

Donnerstag, 10:30 bis 11:15 Uhr

Beginn: Donnerstag, 12. März 2026

AWO Sozialzentrum, Büchenbacher Anlage 27a,  
56Nord

6 Vormittage, 41,40 Euro

Eine Anmeldung ist erforderlich.

### ■ 26S204057

Karin Grüsser/ Tanja Stark-Kantar/

Johanna Lerle/ Frank Steigner

#### **Ehrenamt im Alter – Ruhestand ist kein Stillstand (Vortrag und Gespräch)**

Endlich Ruhestand! Gehören Sie auch zu den Menschen, die jetzt keinen Stillstand möchten? Die neue soziale Kontakte knüpfen und etwas Neues ausprobieren möchten? Dann entdecken Sie das Ehrenamt für sich! Karin Grüsser und Tanja Stark-Kantar vom städtischen Büro für Bürgerbeteiligung und Ehrenamt informieren Sie über die Möglichkeiten eines bürgerschaftlichen Engagements in Erlangen. Finden Sie heraus, wo und wie Sie Ihre Talente und Fähigkeiten künftig einbringen können! Ganz konkrete Angebote hierzu stellt Ihnen an diesem Nachmittag Frank Steigner (AWO) und Johanna Lerle (Caritas Erlangen) vor.

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

Donnerstag, 26. März 2026

15:30 bis 17:00 Uhr

AWO Sozialzentrum, Büchenbacher Anlage 27a,  
56Nord

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Astrid Stiller | 26S204061

**Strahlend schön in Minuten –**

**Ihr Blitz-Make-Up für jeden Tag (Workshop)**

Dienstag, 28. April 2026





### ■ 26S204059

Susanne Heydrich

#### **An Apple a Day ... (Vortrag)**

Möchten Sie den Herausforderungen des Alltags die Stirn bieten? Nicht nur für „silver ager“ ist eine gesunde Ernährung wichtig, denn sie stärkt unser körperliches Immunsystem. Doch unterstützt dieser „Apfel des Tages“ auch unsere mentale Stärke? Ziel des Vortrags ist es, theoretisches Wissen rund um das Thema Resilienz zu beleuchten und mit praktischer Anwendung zu verbinden.

Freitag, 17. April 2026

18:00 bis 19:30 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

### ■ 26S204061

Astrid Stiller

#### **Strahlend schön in Minuten – Ihr Blitz-Make-up für jeden Tag (Workshop)**

Eine Krankheit, Stress im Beruf oder Überforderung in der Familie können Gründe sein, warum Frauen zu wenig Zeit für sich selbst haben. Selbstfürsorge fängt oft mit kleinen Dingen an, zum Beispiel mit einem unkomplizierten Make-up. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie trotz der Hektik des Alltags mit wenigen Handgriffen Ihre natürliche Schönheit unterstreichen und in kürzester Zeit einen strahlenden, ebenmäßigen Teint zaubern. Sie lernen auch, wie Sie Ihre Augen mit einem harmonischen Make-up zum Leuchten bringen. Ziel ist es, dass Sie sich wohlfühlen und Ihnen im Handumdrehen ein Look gelingt, der Frische, Leichtigkeit und Selbstbewusstsein ausstrahlt, perfekt für jeden Tag!

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, 28. April 2026

17:00 bis 20:00 Uhr

Treffpunkt Röthelheimpark, Schenkstr. 111, R 112  
36 Euro

### ■ 26S204065

Kerstin Brunner

#### **Die eigene Bestattung zu Lebzeiten planen (Vortrag)**

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

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

Donnerstag, 21. Mai 2026

15:30 bis 17:00 Uhr

AWO Sozialzentrum, Büchenbacher Anlage 27a,  
56Nord

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

### ■ 26S204067

Udo Peter Winkler

#### **Betrügereien per Telefon: So schützen Sie sich! (Vortrag)**

Viele Seniorinnen und Senioren kennen das: Das Telefon klingelt und falsche Polizisten wollen Geld und Schmuck sicherstellen, ein vermeintliches Enkelkind sei in einer Notlage und brauche dringend Geld oder ein Unbekannter kündigt einen Geldgewinn an, verlangt aber vorher eine Kautions. Wer die Maschen der Ganoven kennt, fällt eher nicht auf deren Vorgehensweisen herein. Lassen Sie sich im Vortrag vom Kriminalhauptkommissar Udo Winkler informieren, damit Sie sich in Zukunft schützen können.

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

Donnerstag, 25. Juni 2026  
15:30 bis 17:00 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.

### ■ 26S204070

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 alleine 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, 15. April 2026  
15:30 bis 18:30 Uhr  
kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35,  
Kochwerkstatt, 0211  
31,60 Euro

### ■ 26S204071

Peter Mattenklodt/  
Dr. Anne Ingenhorst/  
Pavla Chadova

#### Gemeinsam gegen Schmerzen: Besser leben im Alter (Impuls und Gespräch)

Chronische Schmerzen sind im Alter weit verbreitet - doch es gibt wirksame Hilfe. Das interdisziplinäre Team des Schmerzzentrums am Uniklinikum Erlangen zeigt, wie moderne multimodale Schmerztherapie wirkt. Ärztliche, psychologische und bewegungstherapeutische Ansätze greifen ineinander, um Schmerzen zu lindern, Beweglichkeit zu fördern und Lebensfreude zurückzugeben. Ein Vortrag mit praktischen Impulsen für Betroffene und Angehörige.

Donnerstag, 7. Mai 2026

15:30 bis 17:00 Uhr  
Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL  
6 Euro

Eine Anmeldung ist erforderlich.  
Die Teilnahmegebühr beinhaltet ein Getränk und ein Stück Gebäck.



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

oder in den allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB)

**■ 26S204072**

Alexandra Wunderlich/  
Herbert Bollmann

**Zukunft hat Erfahrung – Ein Gespräch über  
Mut, Ideen und zweite Chancen  
(Podiumsgespräch)**

In einem spannenden Interview erzählt ein AktivSenior, wie er junge Unternehmerinnen und Unternehmer bei Gründung, Wirtschaftlichkeit und Nachfolge unterstützt. Die Teilnehmenden erhalten praxisnahe Einblicke, wertvolle Tipps und Inspiration, wie Erfahrung und Engagement auch im Ruhestand neue Perspektiven eröffnen - für sich selbst und andere.

Donnerstag, 21. Mai 2026  
18:00 bis 19:30 Uhr  
Friedrichstr. 19, Historischer Saal  
Eintritt frei  
Eine Anmeldung ist erforderlich.

**■ 26S204149**

Andrea Keil

**Wohnberatung – werden Sie Expert\*in für Ihr  
Zuhause (Vortrag)**

Die Wohnberatung der Stadt Erlangen informiert zu Anpassungsmöglichkeiten der Wohnumgebung bzw. zu barrierefreiem Wohnungsumbau. Um ein möglichst langes Wohnen im eigenen Zuhause zu ermöglichen, wird zudem über Pflegehilfsmittel und Finanzierungsmöglichkeiten beraten.

*In Kooperation mit der Abteilung für Alters- und Generationenfragen*

Mittwoch, 8. Juli 2026  
10:00 bis 11:30 Uhr  
Friedrichstr. 19, Historischer Saal  
Eintritt frei  
Eine Anmeldung ist erforderlich.

# Verbraucherwissen

## Finanzen

### ■ 26S204103

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, 27. Februar 2026

14:00 bis 20:00 Uhr

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 04

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

59 Euro

### ■ 26S204104

Frank Hofmann

#### **Finanzprodukte – einfach erklärt (Vortrag)**

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

Montag, 16. März 2026

19:00 bis 20:30 Uhr

Friedrichstr. 19, Großer Saal

15 Euro

### ■ 26S204110

Kerstin Brunner

#### **Money Mind Set für Frauen: Wie Ihre Einstellung zu Geld Ihr Leben verändert (Online-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, 5. Mai 2026

18:00 bis 19:30 Uhr

Virtuelles Klassenzimmer

15 Euro

### ■ 26S204112

Kerstin Brunner

#### **Meine Arbeitskraft – mein Kapital: Wie Sie Ihre Existenz absichern (Online-Vortrag)**

Unsere Arbeitskraft ist unsere wichtigste Lebensgrundlage - doch was, wenn Krankheit oder Unfall sie gefährden? In diesem Vortrag lernen Sie staatliche und private Absicherungen kennen, reflektieren Ihre eigene Situation und entdecken mögliche Lücken. Praktischen Beispielen schaffen Klarheit und ermutigen dazu, die eigene Arbeitskraft bewusst und selbstbestimmt wertzuschätzen und entsprechend abzusichern.

Montag, 6. Juli 2026

19:00 bis 20:30 Uhr

Virtuelles Klassenzimmer

15 Euro





## Digitales

### ■ 26S204123

Thomas Czok

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

Fake News nennt man gezielte Desinformationen, die über das Internet und in den sozialen Netzwerken verbreitet werden, um die öffentliche Meinungsbildung zu beeinflussen. Lernen Sie in diesem Vortrag die Hintergründe und Zielrichtungen solcher Meldungen kennen, die Gefahren, die damit verbunden sind und letztendlich, wie Sie Falschmeldungen im Internet erkennen können.

Freitag, 12. Juni 2026

18:00 bis 21:00 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

10 Euro

### ■ 26S204124

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.

Montag, 27. April 2026

19:00 bis 20:30 Uhr

Virtuelles Klassenzimmer

15 Euro

### ■ 26S204125

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](http://www.franken.onleihe.de) und [franken.overdrive.com](http://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, 15. Juni 2026

10:00 bis 11:30 Uhr

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 04

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

### ■ 26S204128

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.

Dienstag, 3. März 2026

19:00 bis 20:30 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

## ■ 26S204129

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, 9. März 2026

Stadtbibliothek Erlangen, Marktplatz 1

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

## ■ 26S204141

Diplom-Jurist Univ. David Lang

### **Mietrecht für Mieterinnen und Mieter (Vortrag)**

Die eigene Wohnung ist meist der wichtigste Rückzugsort - hier fühlt man sich wohl und sicher. 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, 13. April 2026

19:00 bis 20:30 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.



## Libby – Die Bibliotheks-Lese-App

Leihen Sie mit Libby eAudios und englische eBooks aus.

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



OverDrive  
Verbund Franken



### ■ 26S204143

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.

Montag, 27. April 2026

18:00 bis 19:30 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

10 Euro

### ■ 26S204144

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.

Dienstag, 9. Juni 2026

18:00 bis 19:30 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

10 Euro

### ■ 26S204147

PD Dr. Klaus Geiselhart

#### **Gemeinschaftlich Wohnen im Mietmodell I (Gesprächskreis)**

Selbstbestimmt, in der eigenen Wohnung, aber dennoch eingebettet in eine mehr oder weniger feste Gemeinschaft zu leben ist ein Wunsch vieler Menschen. Wohnprojekte im Kaufmodell gibt es in Erlangen bereits. In diesem Gesprächskreis soll es - völlig unverbindlich - um das Thema „Wohnprojekt im Mietmodell“ gehen. Der erste Termin dient dem gegenseitigen Kennenlernen. Geplant sind 2 Termine pro Semester, im besten Fall bis zu einer Realisierung eines Projektes.

Donnerstag, 19. März 2026

15:00 bis 16:30 Uhr

Friedrichstr. 17, Aula

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

### ■ 26S204148

PD Dr. Klaus Geiselhart

#### **Gemeinschaftlich Wohnen im Mietmodell II (Gesprächskreis)**

Beim zweiten Termin soll es um grundsätzliche Fragen gehen: Was kann gemeinschaftliches Wohnen leisten, um Einsamkeit zu vermindern? Wo sind Grenzen, welche Potentiale gibt es? Soll es sich um ein Projekt fürs alternative Wohnen im Alter handeln oder um ein Generationen übergreifendes Wohnen?

Donnerstag, 11. Juni 2026

15:00 bis 16:30 Uhr

Friedrichstr. 17, Aula

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

## Ehrenamt qualifizieren

### ■ 26S204502

Josef Renner

#### **Gründung, steuerliche Anerkennung und Führung eines gemeinnützigen Vereins – was gibt es zu beachten? (Seminar)**

Im Seminar für Gründer und Vorstände von gemeinnützigen Vereinen erhalten Sie Erläuterungen zum Ablauf einer Vereinsgründung sowie zur Vereinsführung und zur Erstellung einer passenden Vereinsatzung. Der Referent Josef Renner von der Kanzlei CHP Rechtsanwalt & Steuerberater PartG mbB ist spezialisierter Jurist betreffend gemeinnützige Körperschaften.

Samstag, 18. April 2026

10:00 bis 16:30 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung bis zu 11. April ist erforderlich.

### ■ 26S204504

Dirk Weber

#### **KI im Ehrenamt und bei Vereinen: Impulse, Tools und Orientierung (Online-Seminar)**

In diesem Online-Seminar erfahren Sie, wie Künstliche Intelligenz sinnvoll in der ehrenamtlichen Arbeit eingesetzt werden kann - von kreativen Anwendungen bis zur Entlastung bei administrativen Aufgaben. Der Referent verbindet praxisnahe Beispiele zu kostenfreien Anwendungen mit Hinweisen zum Datenschutz, damit Sie KI fundiert und verantwortungsvoll nutzen können.

Mittwoch, 25. März 2026

18:00 bis 20:00 Uhr

Virtuelles Klassenzimmer

Eintritt frei

Eine Anmeldung bis zum 16. März ist erforderlich.



**vhs** Volkshochschule Erlangen

**Aktiv-Card**  
der Stadt Erlangen  
für Ehrenamtliche

**10%**

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

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

## Grundbildung & Alphabetisierung

### ■ 26S219013

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, 2. März 2026

Friedrichstr. 17, Raum 23


Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

18 Nachmittage, Eintritt frei





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](mailto:sabine.roth@stadt.erlangen.de)




Foto: © iStockphoto.com

**Unterricht  
in kleinen  
Gruppen**





## Pädagogik und Elternbildung

### Qualifizierung in der Ganztagesbetreuung

#### ■ 26S250050

Maria Walker/  
Christine Kriak

#### **Praxisorientierte Qualifizierung für Dozent\*innen und Betreuungskräfte im schulischen Ganzttag**

Dieser Kurs richtet sich an Dozent\*innen und Betreuungskräfte im Ganzttag an Schulen. Unter der Leitung von erfahrenen Kursleiterinnen aus der Praxis werden Sie praxisnah auf die vielfältigen Anforderungen der Arbeit mit Kindern vorbereitet.

Sie lernen die wichtigsten rechtlichen Rahmenbedingungen kennen, entwickeln Kompetenzen in gewaltfreier Kommunikation, Konfliktmanagement und Classroom Management. Zudem stärken Sie Ihr persönliches Engagement und Ihre pädagogische Haltung. Zusätzlich werden zentrale Themen wie der Umgang mit Wut, ADHS und emotionalen Herausforderungen behandelt, um Sie für konkrete Fallsituationen in der Betreuung bestmöglich zu wappnen.

Samstag, 13. Juni 2026

10:00 bis 16:00 Uhr

Sonntag, 14. Juni 2026

10:00 bis 14:00 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 03

Dieser Kurs ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

2 Tage, 70 Euro

### Angebote für Eltern und pädagogische Fachkräfte

#### ■ 26S250051

Vera Mickenbecker

#### **Verbindende Gespräche mit Jugendlichen in der Pubertät (Workshop)**

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

Ein Schlüssel, um Zugang zu Jugendlichen zu bekommen, sind die Bedürfnisse aus der Gewaltfreien Kommunikation von Marshall Rosenberg. Er hat damit bei seinen eigenen Kindern Wunder bewirkt und sagte:

„Wenn wir wirklich gehört werden mit unseren Gefühlen und Bedürfnissen, ändern wir uns.“ Im Workshop erfahren Sie, wie Sie Jugendliche empathisch abholen, Sie üben an praktischen Beispielen und erhalten weitere Tipps im Umgang mit Jugendlichen und bei Konflikten.

Samstag, 7. März 2026

10:00 bis 13:00 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 10

26 Euro

#### ■ 26S250053

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, 30. April 2026

19:30 bis 21:00 Uhr

vhs.cloud ([www.vhs.cloud](http://www.vhs.cloud))

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

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

#### ■ 26S250054

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, 16. April 2026

19:30 bis 21:00 Uhr

vhs.cloud ([www.vhs.cloud](http://www.vhs.cloud))

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

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



### ■ 26S250055

Katja Ehmcke

#### **Hausmittel für jedes Wehwechen – Natürliche Hilfe im Familienalltag**

Erkältungen, Bluterguss, Insektenstich, Muskelkater, Verdauungsprobleme oder Verstauchung - im Alltag mit Kindern sind kleine Wehwechen an der Tagesordnung. Viele Beschwerden lassen sich wirkungsvoll mit Hausmitteln behandeln. Lernen Sie bewährte Methoden und ihre Anwendung kennen. Ideal für Eltern, die mehr über natürliche Hausmittel wissen wollen, mit Rezepten und praktischen Tipps.

Donnerstag, 19. März 2026

19:30 bis 21:00 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

### ■ 26S250056

Irina Werner

#### **Entspannung und Stressregulation bei Kindern – Informationen und Tipps (Online-Vortrag)**

Auch Kinder erleben Stress, welcher sich in den Lebens- und Entwicklungsphasen unterschiedlich äußert. An dem Abend lernen Sie wichtige Hintergrundinformationen zum Thema „Stress bei Kindern“ kennen und erlernen alltagstaugliche und altersgerechte Methoden zur Entspannung und Stressregulation für zu Hause oder die Kita.

Donnerstag, 21. Mai 2026

18:30 bis 20:00 Uhr

vhs.cloud ([www.vhs.cloud](http://www.vhs.cloud))

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

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

### ■ 26S250058

Andreas Schmitt

#### **Mit der Ukulele Lieder für Kinder begleiten**

Entdecken Sie die Freude am Musizieren! In diesem Kurs lernen Sie, Kinderlieder auf der Ukulele einfach und mit Spaß zu begleiten - ganz ohne Vorkenntnisse. Starten Sie mit bekannten 1-Akkord-Liedern und wachsen Sie mit jedem kleinen Erfolg bis zu drei Akkorden pro Lied. Bringen Sie Musik und Freude in Ihren Alltag und begeistern Sie Kinder zum gemeinsamen Singen und Spielen. Ideal für Pädagog\*innen, Eltern, Großeltern und alle, die mit Kindern musikalisch aktiv sein möchten!

Wenn Sie noch kein Instrument haben, können Sie gerne Kontakt mit dem Dozenten aufnehmen um sich beraten zu lassen oder eine Ukulele zu leihen:

[www.gitarrenunterricht-schmitt.de](http://www.gitarrenunterricht-schmitt.de)

Der Dozent ist Sozialpädagoge und staatl. geprüfter Lehrer für Elementare Musikpädagogik und Gitarre.

Bitte mitbringen: einen Notenständer, wenn möglich.

Donnerstag, 20:15 bis 21:30 Uhr

Beginn: Donnerstag, 16. April 2026

Friedrichstr. 17, Raum 10

8 Abende, 86,70 Euro

vhs  koop

## Noch mehr entdecken!

Auf unserer Homepage unter [www.vhs-erlangen.de](http://www.vhs-erlangen.de) finden Sie zusätzliche Online-Angebote, die wir zusammen mit anderen Volkshochschulen für Sie organisieren.

Ein regelmäßiger Blick lohnt sich!





## ■ 26S250062

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.

Donnerstag, 26. März 2026

19:00 bis 20:30 Uhr

vhs.cloud ([www.vhs.cloud](http://www.vhs.cloud))

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

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

## ■ 26S250063

Prof. Dr. Stefanie Horndasch

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

Das Jugendalter ist eine Lebensphase, in der sich Körper und Selbstbild stark verändern. In dieser sensiblen Zeit prägen gesellschaftliche Schönheitsideale und soziale Medien, wie Jugendliche ihren Körper wahrnehmen. Der Vortrag beleuchtet, wo die Grenze zwischen „normaler“ Unzufriedenheit mit dem eigenen Aussehen und einer behandlungsbedürftigen Essstörung verläuft. Anhand aktueller Erkenntnisse wird gezeigt, wie Essstörungen entstehen, welche Warnsignale ernst zu nehmen sind und wie Eltern, Lehrkräfte und Freunde unterstützen können. Ziel ist es, Verständnis zu fördern, Mythen aufzuklären und Wege zu einem gesunden Körperbild aufzuzeigen.

Dienstag, 12. Mai 2026

18:00 bis 19:30 Uhr

vhs.cloud ([www.vhs.cloud](http://www.vhs.cloud))

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

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

## ■ 26S250066

Dorothee Eßer

### **Wenn's drunter und drüber geht: Wie GFK in der Erziehung hilft**

Der Alltag mit Kindern ist oft bunt, laut und manchmal ganz schön chaotisch. In diesem Workshop erfahren Sie, wie sie mit der Haltung der Gewaltfreien Kommunikation gelassener durch kleine und große Dramen im Familienalltag navigieren können. Anhand Ihrer eigenen Beispiele üben Sie alltagsnahe Strategien, um auch im Trubel die Verbindung zu sich selbst und zu Ihren Kindern zu halten. Dieser Workshop ist ideal für Eltern und pädagogisches Personal im Umgang mit Kindern im Alter bis 10 Jahre.

Samstag, 20. Juni 2026

9:00 bis 12:00 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

22 Euro

## ■ 26S250069

Laura Grampp/Angelique 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 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.

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, 8:00 bis 9:30 Uhr  
 Beginn: Samstag, 14. März 2026  
 vhs.cloud (www.vhs.cloud)

2 Vormittage, 37,50 Euro

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

#### ■ 26S250070

Laura Grampp/  
 Angeliqe Hüß

**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 & Spielideen
- Praxisbeispiele, die Sie sofort anwenden können
- Austausch mit anderen Eltern
- Unterstützung bei Fragen & Unsicherheiten
- Motivation und Klarheit: Du kannst das!

Samstag, 10:30 bis 12:00 Uhr  
 Beginn: Samstag, 14. März 2026  
 vhs.cloud (www.vhs.cloud)

2 Vormittage, 37,50 Euro

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



## Von Kinderwunsch bis Elternschaft Ihre vhs Erlangen begleitet Sie

Alle Angebote finden Sie auf [www.vhs-erlangen.de](http://www.vhs-erlangen.de)





### ■ 26S250080

Judith Merges

#### **Sprache der Leichtigkeit – Eltern begleiten Kinder in die Gefühlsregulation**

Für Eltern von Kindern zwischen 3 und 10 Jahren: Sie wünschen sich, in herausfordernden Momenten ruhig und klar zu bleiben? In diesem Kurs erfahren Sie als Eltern, wie sie auf starke Gefühle mit mehr Gelassenheit reagieren, Konflikte liebevoll begleiten und emotionale Verbindung stärken können.

Mit Impulsen aus Gewaltfreier Kommunikation, Psychologie und Bindung entwickeln Sie ein tieferes Verständnis für kindliches Verhalten - und stärken gleichzeitig Ihre eigene innere Klarheit und Konfliktfähigkeit im Alltag.

Donnerstag, 19:30 bis 21:00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 5. März 2026

Friedrichstr. 17, Raum 03

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

12 Abende, 117 Euro

### ■ 26S250085

Kerstin Brunner

#### **Balance finden im vollen Alltag – Familie, Beruf und die Kunst, sich nicht zu verlieren (Online-Vortrag)**

Der Alltag ist oft ein Balanceakt zwischen Familie, Beruf und den eigenen Ansprüchen. Es fühlt sich an, als läuft man ständig hinterher - selbst an gut geplanten Tagen. In diesem Vortrag geht es darum, wie Sie trotz voller Tage Klarheit, Struktur und Gelassenheit finden können. Wir sprechen über die unterschiedlichen Rollen im Beruf und Privatleben, über mentale Überlastung (Mental Load) und darüber, wie Sie Ihre Zeit und Energie besser einteilen können - ohne sich dabei selbst zu vergessen. Sie lernen, wie Sie Prioritäten neu setzen, Verantwortung teilen und Ihren Alltag mit mehr Ruhe und Zufriedenheit gestalten können. Durch kurze Reflexionen können Sie noch während des Kurses erste Schritte gehen.

Montag, 22. Juni 2026

18:00 bis 19:30 Uhr

vhs.cloud ([www.vhs.cloud](http://www.vhs.cloud))

Eintritt frei

Der Online-Kurs findet auf vhs.cloud statt. Alle Angemeldeten erhalten rechtzeitig ihr Passwort und die Zugangsmodalitäten per E-Mail.

### ■ 26S250086

Robin Weniger

#### **Kinder & Medien: Was Eltern wissen sollten (Online-Kurs)**

Digitale Medien sind fester Bestandteil des Alltags unserer Kinder. Soziale Netzwerke, Online-Spiele und mobile Endgeräte bieten zahlreiche Möglichkeiten, stellen jedoch auch Herausforderungen dar. Dieser interaktive Online-Kurs vermittelt praxisnahe Informationen zu relevanten Themen der digitalen Mediennutzung und zeigt Wege auf, Risiken zu minimieren und Chancen gezielt zu nutzen. Dozenten- und Kursvorstellung: <https://youtu.be/EgzXTBJOve8>

Dienstag, 28. April 2026

18:00 bis 20:15 Uhr

Virtuelles Klassenzimmer

27 Euro

Keine Ermäßigung möglich.

Eine Anmeldung ist erforderlich.

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

## 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.

### ■ 26S250001

Uta Kuntz-Gärber

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

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

Für jedes Kind bitte einen Erwachsenen anmelden.

Bitte mitbringen: ein Handtuch als Unterlage für das Baby

Dienstag, 9:00 bis 10:30 Uhr  
 Beginn: Dienstag, 14. April 2026  
 vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 4  
 Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.  
 10 Vormittage, 115 Euro  
 zzgl. 3 Euro Materialgeld an die Kursleiterin

#### ■ 26S250005

Uta Kuntz-Gärber  
**PEKiP-Bewegungsspiele für Babys (geboren von 11/25 bis 01/26)**

Für Eltern und Ihr Kind im Alter von 3 - 5 Lebensmonaten.  
 Für jedes Kind bitte einen Erwachsenen anmelden.  
 Bitte mitbringen: ein Handtuch als Unterlage für das Baby

Dienstag, 10:45 bis 12:15 Uhr  
 Beginn: Dienstag, 14. April 2026  
 vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 4  
 Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.  
 10 Vormittage, 115 Euro  
 zzgl. 3 Euro Materialgeld an die Kursleiterin

### 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 Be-

schwerden, wie Unruhe, Verdauungsbeschwerden oder Zahnschmerzen lindern und nebenbei stärkt sie auch die Fußmuskulatur für das spätere Stehen. Das Berühren und Streicheln der Füßchen baut zudem eine große Nähe zwischen Eltern und Kind auf. Eine Rundum-Wohlfühl-Massage.

#### ■ 26S250009

Sabine Kohlert  
**Fußreflexzonenmassage für Babys**

Donnerstag, 23. April 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  
 zzgl. 3 Euro Materialkosten (direkt bei der Kursleitung zu entrichten)  
 Bitte pro Erwachsenen nur ein Kind anmelden.  
 Bitte mitbringen: Handtuch oder entsprechende Unterlage

#### ■ 26S250010

Sabine Kohlert  
**Fußreflexzonenmassage für Babys**

Donnerstag, 25. Juni 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  
 zzgl. 3 Euro Materialkosten (direkt bei der Kursleitung zu entrichten)  
 Bitte pro Erwachsenen nur ein Kind anmelden.  
 Bitte mitbringen: Handtuch oder entsprechende Unterlage

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

oder in den allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB)



## 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

#### ■ 26S250020

Silvia Cuesta

**Musikgarten Babys II geb. von 09/24 bis 03/25**

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

Für jedes Kind bitte einen Erwachsenen anmelden.

Dienstag, 10:15 bis 11:00 Uhr

Beginn: Dienstag, 3. März 2026

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Vormittage, 95 Euro

Das Entgelt schließt das eigene Kind ein.

#### ■ 26S250021

Silvia Cuesta

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

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

Für jedes Kind bitte einen Erwachsenen anmelden.

Dienstag, 11:15 bis 12:00 Uhr

Beginn: Dienstag, 3. März 2026

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Vormittage, 95 Euro

Das Entgelt schließt das eigene Kind ein.

#### ■ 26S250022

Silvia Cuesta

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

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

Für jedes Kind bitte einen Erwachsenen anmelden.

Dienstag, 15:00 bis 15:45 Uhr

Beginn: Dienstag, 3. März 2026

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Nachmittage, 95 Euro

Das Entgelt schließt das eigene Kind ein.

#### ■ 26S250023

Silvia Cuesta

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

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

Für jedes Kind bitte einen Erwachsenen anmelden.

Dienstag, 16:00 bis 16:45 Uhr

Beginn: Dienstag, 3. März 2026

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Nachmittage, 95 Euro

Das Entgelt schließt das eigene Kind ein.

#### ■ 26S250024

Silvia Cuesta

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

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

Für jedes Kind bitte einen Erwachsenen anmelden.

Dienstag, 17:00 bis 17:45 Uhr

Beginn: Dienstag, 3. März 2026

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Nachmittage, 95 Euro

Das Entgelt schließt das eigene Kind ein.

**Kurse am Freitag**■ **26S250025**

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, 6. März 2026

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Nachmittage, 115 Euro

Paketpreis: Kursgebühr schließt einen Erwachsenen und zwei Kinder ein.

■ **26S250026**

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, 6. März 2026

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Nachmittage, 115 Euro

Paketpreis: Kursgebühr schließt einen Erwachsenen und zwei Kinder ein.

■ **26S250027**

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, 6. März 2026

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Nachmittage, 95 Euro

Das Entgelt schließt das eigene Kind ein.

■ **26S250028**

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, 6. März 2026

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 26S250039 und 26S250040.

■ **26S250030**

Katja Ehmcke

**Waldwichtel unterwegs (Kurs)**

Für Kinder 18-30 Monate mit einem Eltern-/Großelternanteil. Bitte nur ein Kind pro erwachsener Person.

Gemeinsam wollen wir mit allen Sinnen den Wald entdecken. Wir durchstreifen die Natur rund um das Walderlebniszentrum, erleben den Frühlingsbeginn und testen unsere Bewegungsmöglichkeiten aus. Lieder und Fingerspiele begleiten uns beim achtsamen Waldbaden.

Das Kind muss sicher laufen können.

Wetterangepasste Kleidung und feste Schuhe sind Pflicht!

Treffpunkt: Eingang am Franzosenweg

Mittwoch, 9:30 bis 11:00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 4. März 2026

Walderlebniszentrum, Tennenlohe, Weinstr. 100

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

7 Vormittage, 68 Euro



## Einzelveranstaltungen im WEZ

### ■ 26S250032

Katja Ehmcke

#### **Waldwichtel auf der Suche nach Ostern - ein Nachmittag rund ums WEZ**

Für 10 Erwachsene und ihr (Enkel-)Kind zwischen 3 und 6 Jahren - pro erwachsener Person bitte nur ein Kind!

Bald ist Ostern! Gemeinsam begeben wir uns auf eine spannende Suche nach Hasen und anderen Osterboten. Rund ums Walderlebniszentrum erleben wir einen zauberhaften Familiennachmittag voller Bewegung, Lieder und Geschichten über Hasen und Waldtiere. Ein frühlingshaftes Abenteuer für kleine Waldwichtel!

Wetterangepasste Kleidung und feste Schuhe sind Pflicht!

Treffpunkt: Eingang am Franzosenweg

Mittwoch, 25. März 2026

15:00 bis 17:00 Uhr

Walderlebniszentrum, Tennenlohe, Weinstr. 100

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

19,50 Euro

### ■ 26S250033

Katja Ehmcke

#### **Waldwichtel lieben Löwenzahn - ein Nachmittag rund ums WEZ**

Für 10 Erwachsene und ihr (Enkel-)Kind zwischen 3 und 6 Jahren - pro erwachsener Person bitte nur ein Kind!

Gemeinsam entdecken wir den Frühlingswald rund um das Walderlebniszentrum: Mit Liedern und Geschichten, viel Bewegung und offenen Augen erforschen wir die Natur mit allen Sinnen, entdecken verschiedene Pflanzen. Vielleicht verraten uns die Waldwichtel ein Geheimnis?

Wetterangepasste Kleidung und feste Schuhe sind Pflicht!

Treffpunkt: Eingang am Franzosenweg

Mittwoch, 22. April 2026

15:00 bis 17:00 Uhr

Walderlebniszentrum, Tennenlohe, Weinstr. 100

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

19,50 Euro

### ■ 26S250034

Katja Ehmcke

#### **Handwerker bei den Waldwichteln – ein Nachmittag rund ums WEZ**

Für 10 Erwachsene und ihr (Enkel-)Kind zwischen 3 und 6 Jahren - pro erwachsener Person bitte nur ein Kind!

Kleine Baumeister\*innen aufgepasst! Gemeinsam verwandeln wir uns in fleißige Waldwichtel. Rund ums Walderlebniszentrum bauen wir aus Ästen, Butzeln und allem, was der Wald hergibt, fantasievolle Wichtelhäuser und magische Bauwerke. Lasst eurer Kreativität freien Lauf und entdeckt spielerisch die Wunder des Waldes!

Wetterangepasste Kleidung und feste Schuhe sind Pflicht!

Treffpunkt: Eingang am Franzosenweg

Mittwoch, 20. Mai 2026

15:30 bis 17:30 Uhr

Walderlebniszentrum, Tennenlohe, Weinstr. 100

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

19,50 Euro

### ■ 26S250035

Katja Ehmcke

#### **Waldwichtel musizieren - ein Nachmittag rund ums WEZ**

Für 10 Erwachsene und ihr (Enkel-)Kind zwischen 3 und 6 Jahren - pro erwachsener Person bitte nur ein Kind!

Gemeinsam erfinden wir rund ums Walderlebniszentrum aus Naturmaterial Instrumente, lauschen Waldklängen, singen und erleben die Natur mit allen Sinnen.

Wir probieren uns aus und bringen den Wald zum Klingen!

Wetterangepasste Kleidung und feste Schuhe sind Pflicht!

Treffpunkt: Eingang am Franzosenweg

Mittwoch, 24. Juni 2026

15:30 bis 17:30 Uhr

Walderlebniszentrum, Tennenlohe, Weinstr. 100

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

19,50 Euro



### ■ 26S250036

Katja Ehmcke

#### **Sommer bei den Waldwichteln – Ein Nachmittag rund ums WEZ**

Für 10 Erwachsene und ihr (Enkel-)Kind zwischen 3 und 6 Jahren - pro erwachsener Person bitte nur ein Kind!

Lasst uns gemeinsam rund um das Walderlebniszentrum die Geheimnisse des Waldes entdecken! Wir erleben die Natur mit allen Sinnen. Tiere entdecken und beobachten, spielerisch lernen - hier wird achtsame Naturerfahrung zum unvergesslichen Familienerlebnis. Lasst euch von der Magie des Waldes verzaubern!

Wetterangepasste Kleidung und feste Schuhe sind Pflicht!

Treffpunkt: Eingang am Franzosenweg

Mittwoch, 15. Juli 2026

15:30 bis 17:30 Uhr

Walderlebniszentrum, Tennenlohe, Weinstr. 100  
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.  
19,50 Euro

#### **Geschwisterkurse im WEZ**

### ■ 26S250039

Verena Blauen

#### **Kunst 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 auf spielerische Art Naturmaterialien aus dem Wald für ein gemeinsames großes Kunstwerk sammeln. Auch kleine künstlerische Objekte oder eigene Schmuckstücke werden wir zusammen gestalten. Der Kreativität werden keine Grenzen gesetzt.

Unbedingt auf wetterfeste Kleidung achten, wir sind draußen unterwegs!

Treffpunkt: Eingang am Franzosenweg

Samstag, 9. Mai 2026

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. Das benötigte Material wird von der Kursleitung zur Verfügung gestellt.

### ■ 26S250040

Verena Blauen

#### **Pfeil und Bogen - ein Geschwisterkurs im WEZ**

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

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

Unbedingt auf wetterfeste Kleidung achten, wir sind draußen unterwegs!

Treffpunkt: Eingang am Franzosenweg

Samstag, 21. März 2026

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. Das benötigte Material wird von der Kursleitung zur Verfügung gestellt.

#### **Familienaktionen**

### ■ 26S250041

Janine Böhme

#### **Schnupperstunde: Rangeln, Raufen, Spielen!**

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

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 reinzuschnuppern, neue Kinder und Eltern kennenzulernen und zu testen, ob ihr Teil unserer Gruppe werden möchtet.

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

Die Einführung ins altersgerechte 'Rangeln, Raufen und 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 (26S250044)

Mittwoch, 18. März 2026

16:30 bis 17:30 Uhr

Gerd-Lohwasser-Halle / BBGZ, Hartmannstraße 114, 91052 Erlangen, Gymnastikraum 1

5 Euro

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.

#### ■ 26S250042

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 erfährt 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 Angreifer 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.

Montag, 16. März 2026

17:00 bis 18:30 Uhr

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

5 Euro

Kursgebühr schließt einen Erwachsenen und ein Kind ein.

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

#### ■ 26S250044

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.

*In Kooperation mit dem Treffpunkt Röthelheimpark*

Sonntag, 12. Juli 2026

10:00 bis 11:30 Uhr

Treffpunkt Röthelheimpark, Schenkstr. 111, Saal 28,10 Euro

Kursgebühr schließt einen Erwachsenen und maximal zwei Kinder ein.

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

#### ■ 26S250045

Christiane Paulus/

Dana Körner

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

Für Kinder jeden Alters mit erwachsener Begleitperson.

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, 20. April 2026  
16:00 bis 17:30 Uhr  
Friedrichstr. 19, Historischer Saal  
12 Euro

Bitte nur 2 Kinder pro erwachsener Person anmelden. Die Gebühr bezieht sich auf 1 erwachsene Begleitperson und 1 Kind.

#### ■ 26S250046

Christiane Paulus/  
Dana Körner

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

Text siehe Kurs-Nr. 26S250045

Montag, 6. Juli 2026  
16:00 bis 17:30 Uhr  
Friedrichstr. 19, Historischer Saal  
12 Euro

Bitte nur 2 Kinder pro erwachsener Person anmelden. Die Gebühr bezieht sich auf 1 erwachsene Begleitperson und 1 Kind.

#### ■ 26S250047

Anna Wirz

#### **Licht & Farben tanzen – Wir basteln bunte Lichtfänger!**

Für Kinder ab 6 Jahren mit erwachsener Begleitperson. Maximal zwei Kinder pro Begleitperson anmelden. Bitte jedes Kind separat anmelden.

Aus leeren PET-Flaschen, bunten Permanentmarkern, Perlen, Draht und Faden gestalten wir wunderschöne Lichtfänger, die das Sonnenlicht einfangen und an den Wänden tanzen lassen.

Bitte mitbringen: eine leere, transparente PET-Flasche und eine eigene Papierschere.

Tipp: Zieht Kleidung an, die schmutzig werden darf - wir arbeiten mit Permanentmarkern!

Sonntag, 26. April 2026  
10:00 bis 12:00 Uhr  
Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL

14 Euro  
Material zum Basteln wird bereit gestellt.

Bitte maximal 2 Kinder pro erwachsener Person anmelden. Bitte jedes Kind separat anmelden. Die Gebühr bezieht sich auf 1 erwachsene Begleitperson und 1 Kind.

#### ■ 26S250048

Yasemin Ayten

#### **Progressive Muskelentspannung mit Mama/Papa**

Für Kinder von 6 bis 10 Jahren mit erwachsener Begleitperson

In diesem Kurs können Sie gemeinsam mit Ihrem Kind eine kurze Auszeit vom stressigen Alltag nehmen. In bildlicher Sprache wird die Methode der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson vermittelt. Bei dieser Entspannungsmethode werden Muskelgruppen bewusst angespannt und wieder gelöst, die bewusste Entspannung der Muskulatur kann bei regelmäßiger Anwendung zur geistigen Entspannung führen. Die Übung findet im Liegen statt und eignet sich besonders gut für Kinder, da sie aktiv im Entspannungsprozess mitwirken können. Das Elternteil oder eine andere nahe Bezugsperson nimmt aktiv am Kurs teil.

Bitte mitbringen: Pro Person eine eigene Matte, kleines Kissen, Decke, warme & dicke Socken. Im Kursraum gibt es keine Matten.

*In Kooperation mit dem Kulturpunkt Bruck*

Mittwoch, 15:45 bis 16:45 Uhr  
Beginn: Mittwoch, 4. März 2026  
Kulturpunkt Bruck, Remarweg 33, 91058 Erlangen, Kursraum

2 Tage, 25 Euro

Bitte maximal 2 Kinder pro erwachsener Person anmelden. Bitte jedes Kind separat anmelden.

Die Gebühr bezieht sich auf 1 erwachsene Begleitperson und 1 Kind.



### ■ 26S250049

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 Köchinnen und Köche spielerisch Tischmanieren und gutes Benehmen am Esstisch kennen - ganz ohne erhobenen Zeigefinger.

Bitte mitbringen: Schürze, Behälter für Kostproben

Materialkosten von 15 Euro sind im Entgelt enthalten.

Samstag, 4. Juli 2026

10:00 bis 13:00 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.

### ■ 26S250057

Andrea Schickert-Schleicher

#### PflanzenFarbenWerkstatt

Für Kinder ab 5 Jahren mit erwachsener Begleitperson. Bitte nur 1 Kind pro erwachsener Person.

Komme mit deinem Lieblingsmenschen auf eine spannende Entdeckungsreise in die bunte PflanzenFarbenWelt! Gemeinsam stellt ihr eure eigenen ungiftigen Farben aus Blüten, Beeren oder Blättern selbst her... Und mit Tricks aus der Zauberkiste wird aus Violett ein Pink oder aus Gelb ein Grün.

Mit den entstandenen Farben kannst du Lesezeichen, Postkarten oder Bilder gestalten. Am 2. Tag stellt ihr mit den Pflanzenfarben eure eigene Malkreide her. In diesem Kurs wird spielerisch Nachhaltigkeit und ein bewusster Umgang mit der eigenen Umwelt vermittelt. Die Pflanzen und deren Farben dienen als kreativer Zugang zur Natur.

Bitte mitbringen: Kleidung, die bunt werden darf und ggf. Schraubgläser, um Farben mit nach Hause zu nehmen. Werkzeug und Arbeitsutensilien werden zur Verfügung gestellt.

Materialkosten von 10 EUR werden von der Kursleitung eingesammelt.

Freitag, 17. Juli 2026

15:00 bis 17:00 Uhr

Samstag, 18. Juli 2026

10:00 bis 12:00 Uhr

Wilhelmstr. 2f, Atelier

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

2 Tage, 38 Euro

Bitte nur 1 Kind pro erwachsener Person anmelden.

Die Gebühr bezieht sich auf 1 erwachsene Begleitperson und 1 Kind.

### ■ 26S250059

Nils Stauch

#### Geheimnisse des Feuers

Für Kinder ab 8 Jahren mit erwachsener Begleitperson.

Taucht mit uns ein in die Kunst des Feuermachens! Das Feuer bildet seit jeher Grundlage und Kernelement der menschlichen Entwicklung. Entsprechend verfügen wir alle über eine tiefe evolutionäre Verbindung und Faszination für das Feuer. Dieser wollen wir gemeinsam nachgehen und verschiedene Methoden des Feuermachens erkunden, vom Streichholz bis zu Feuerstein und Schlagsteinen. In Kleingruppen machen wir unser eigenes Feuer, dürfen uns ausprobieren und in kontrolliertem Rahmen mit dem Feuer spielen und zündeln. Dabei lernen wir auch den sicheren Umgang mit dem Feuer. Anschließend wollen wir über dem eigenen Feuer unser Essen zubereiten. Erwachsene und Kinder kommen dabei gleichermaßen auf ihre Kosten.

Bitte mitbringen:

- Wetterfeste Kleidung die dreckig werden darf
- Trinkflasche
- kleine Vesper
- ggf. Arbeitshandschuhe, sofern vorhanden.

Sonntag, 15. März 2026

10:00 bis 14:00 Uhr

Abenteuerspielplatz Brucker Lache, Zeißstr. 24, 91058 Erlangen

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

65 Euro

Keine Ermäßigung möglich.

Bitte jedes Kind separat anmelden. Die Gebühr bezieht sich auf 1 erwachsene Begleitperson und 1 Kind. Für weitere Kinder wird eine Aufschlagsgebühr erhoben.



## Kurse für Kinder und Jugendliche

### ■ 26S250060

Robin Weniger

#### **Der Medienführerschein für Kinder (9–14 Jahre) (Online-Kurs)**

Kinder bewegen sich heute ganz selbstverständlich in der digitalen Welt. Dabei gibt es viel Spannendes zu entdecken aber auch einiges, worauf man achten sollte. Der Medienführerschein unterstützt Kinder zwischen neun und vierzehn Jahren dabei, das Internet sicher und bewusst zu nutzen. Gemeinsam mit anderen erfahren sie, wie man mit Smartphone, Tablet und Computer clever umgeht. Sie erhalten verständliche Erklärungen, einfache Regeln und jede Menge Gelegenheiten zum Mitmachen. Zum Abschluss erhalten alle eine Urkunde. Eltern dürfen gerne dabei sein und zuhören. Die Kinder stehen im Mittelpunkt, stellen Fragen, tauschen sich aus und lernen spielerisch, was im Netz wichtig ist. Dozenten- und Kursvorstellung: <https://youtu.be/j83UDZCITZo>

Montag, 2. März 2026

17:00 bis 18:30 Uhr

Virtuelles Klassenzimmer

20 Euro

Keine Ermäßigung möglich.

Eine Anmeldung ist erforderlich.

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

### ■ 26S250061

Helmut Lange

#### **Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt (Online-Kurs)**

Für Schüler\*innen ab 12 Jahren

Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabeln lernen können? Und dabei noch Spaß haben?

Die Schlüsselwortmethode hilft Ihnen dabei Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten. Das zig-fache Wiederholen wird auf ein Minimum reduziert.

Der Bestsellerautor und Dipl. Pädagoge Helmut Lange hat zum Thema „Vokabel lernen“ mehrere Bücher geschrieben und zeigt Ihnen anhand von weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen - schon während des Webinars. Helmut Lange zeigt Ihnen die besten Vokabellern-Tricks.

Dienstag, 17. März 2026

16:00 bis 18:00 Uhr


Virtuelles Klassenzimmer

25 Euro

Kurs ist nicht ermäßigungsfähig.

Eine Anmeldung ist erforderlich.

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

  
**Dabeisein  
auch mit  
wenig Geld**

**Mehr erleben  
mit dem  
ErlangenPass**

Kultur, Freizeit, Sport  
und Mobilität für alle  
[erlangenpass.de](http://erlangenpass.de)

Stadt  
Erlangen



## ■ 26S250071

Janine Böhme

### **Schnupperstunde: Kempo-Karate für Kinder**

Für Kinder von 6-10 Jahren

Du willst dich schützen und Konflikte möglichst gewaltfrei lösen können? Dann bist du bei uns genau richtig! Im Kempo-Kindertraining liegt der Schwerpunkt auf Kommunikation, Selbstbehauptung und Selbstschutz. In der Schnupperstunde lernst du unter anderem:

- deine ersten Abwehrtechniken
- was Telefonieren und Schulterklopfen mit Befreien zu tun haben
- was es mit den Elementen Feuer, Wasser, Luft und Erde auf sich hat und welche Handlungsalternativen sie dir eröffnen

Eine Teilnahme ist auch mit körperlichen Einschränkungen möglich. Es wird auf eine gesundheitsförderliche Haltung und Ausführung geachtet.

Die Einführung ins Kempo-Kindertraining 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.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung und ein Getränk. Schmuck/Uhren vorab bitte ablegen.

Bitte bringen Sie Ihr Kind bis zum Kursraum und vergewissern Sie sich, dass die Dozentin anwesend ist. Eine Begleitperson darf gern zuschauen, andernfalls hinterlassen Sie bitte für die Dozentin eine Notfallnummer zur Erreichbarkeit.

Freitag, 20. März 2026

16:00 bis 17:00 Uhr

Gerd-Lohwasser-Halle / BBGZ, Hartmannstraße 114, 91052 Erlangen, Gymnastikraum 1

5 Euro

Aus technischen Gründen muss zum Kind auch eine erwachsene Person angemeldet werden.

## ■ 26S250072

Janine Böhme

### **Selbstverteidigung für Mädchen ab 12 Jahren**

Für Mädchen ab 12 Jahre

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 Distanzonen 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. Schmuck/Uhren bitte vorab ablegen.

*In Kooperation mit dem Treffpunkt Röthelheimpark*

Sonntag, 14. Juni 2026

15:30 bis 17:30 Uhr

Treffpunkt Röthelheimpark, Schenkstr. 111, Saal 33,10 Euro

## ■ 26S250073

Janine Böhme

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

Für Kinder von 6 bis 10 Jahren

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 Getränk. Schmuck/Uhren vorab bitte ablegen.

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



Eine Begleitperson darf gern zuschauen, andernfalls hinterlassen Sie bitte für die Dozentin eine Notfallnummer zur Erreichbarkeit.

*In Kooperation mit dem Treffpunkt Röthelheimpark*

Sonntag, 14. Juni 2026

13:30 bis 15:00 Uhr

Treffpunkt Röthelheimpark, Schenkstr. 111, Saal

28,10 Euro

Aus technischen Gründen muss zum Kind auch eine erwachsene Person angemeldet werden.

#### ■ 26S250074

Janine Böhme

**Fit für den Schulhof –**

**Schlagfertigkeitstraining für Kinder (8 bis 12 Jahre)**

Jemand sagt einen blöden Spruch zu dir und du bist erst einmal sprachlos?

In diesem Workshop lernst du verschiedene Techniken und Taktiken für die verbale Selbstverteidigung mit ihren jeweiligen Vor- und Nachteile kennen. In Kleingruppen und mit Partner üben wir, sie passend anzuwenden. Du stellst dabei deinen eigenen Notfallkoffer zusammen mit Antworten, die auf fast alles passen. Dazu erhältst du Anregungen für daheim, wie du deine Schlagfertigkeit weiter trainieren kannst, um künftig gelassen, mit Humor, abgrenzend, konternd oder wie es eben für dich in der jeweiligen Situation am besten passt, reagieren zu können.

Bitte mitbringen: Getränk und Schreibzeug.

Bitte bringen Sie Ihr Kind bis zum Kursraum und vergewissern Sie sich, dass die Dozentin anwesend ist. Eine Begleitperson darf gern zuschauen, andernfalls hinterlassen Sie bitte für die Dozentin eine Notfallnummer zur Erreichbarkeit.

*In Kooperation mit dem Treffpunkt Röthelheimpark*

Sonntag, 12. Juli 2026

13:30 bis 15:00 Uhr

Treffpunkt Röthelheimpark, Schenkstr. 111, Saal

28,10 Euro

Aus technischen Gründen muss zum Kind auch eine erwachsene Person angemeldet werden.

## Schwimmkurse für Kinder

### ■ 26S250081

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, 17. April 2026

Georg-Zahn-Schule, Schenkstr. 113, Schwimmhalle  
11 Nachmittage, 235 Euro

### ■ 26S250084

Firma Wasserschule Change Your Life GmbH

**Pool-Piraten – für Kinder mit Seepferdchen-  
Abzeichen**

Ein Kurs für 7 bis 10-jährige Kinder, die das Seepferdchen-Schwimlabzeichen 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, 5. März 2026

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


9 Nachmittage, 160 Euro

zzgl. Leihgebühr für die Gerätenutzung: 12 Euro

Keine Ermäßigung möglich.

## 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](mailto: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.

#### ■ 26S260001

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, 7. März 2026

Lebenshilfe, Anderlohrstr. 31, Schulküche

5 Vormittage, 5 Euro

zzgl. 35 Euro Materialkosten werden am ersten Kurstag eingesammelt.

Keine Ermäßigung möglich.

#### ■ 26S260002

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, 7. März 2026

Lebenshilfe, Anderlohrstr. 31, Schulküche

5 Nachmittage, 5 Euro

zzgl. 35 Euro Materialkosten werden am ersten Kurstag eingesammelt.

Keine Ermäßigung möglich.

#### ■ 26S260004

Kai Ehrmann

#### **Flirten für alle**

In diesem inklusiven Workshop geht es um das Flirten.

Was ist wichtig beim Flirten?

Wie flirtet man heute, ohne Grenzen zu überschreiten?

Was macht ein gutes Date aus?

Welche Möglichkeiten zum Kennenlernen gibt es?

Hier können Sie neue Leute kennenlernen.

Wir sprechen über die Themen Freundschaft, Gefühle und Liebe.

Die Anmeldung erfolgt über die OBA (Offene Beratungs- und Freizeitangebote), Telefon: 09131 9207181, Anmeldeschluss: 21. April 2026

*In Kooperation mit der Lebenshilfe Erlangen e.V. und mit der Beratungsstelle Herzens-Mensch Nürnberg, [www.herzens-mensch.info](http://www.herzens-mensch.info)*

Mittwoch, 29. April 2026

16:00 bis 18:00 Uhr

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL

Eintritt frei

Der vhs club INTERNATIONAL ist im Innenhof der Friedrichstr. 17.

Kontakt für Rückfragen (besondere Bedarfe):

[dunja.schneider@stadt.erlangen.de](mailto:dunja.schneider@stadt.erlangen.de) (vhs)

Telefon: 09131/862744

■ **26S260006**

Kathleen Wickenhäuser/  
Franziska Enzi

**Letzte Hilfe mit Leichter Sprache**

Ein Kurs für den Umgang mit schwerkranken Menschen und Menschen am Lebensende

Ich lerne:

Wenn ein Mensch stirbt: Was kann ich dann machen?

Wer kommt und hilft mir?

Was kann ich vor meinem Tod bestimmen?

Wenn ich traurig bin: Was kann ich dann machen?

Für wen ist dieser Kurs?

Dieser Kurs ist für alle Menschen.

Und für Menschen, die in Wohn-Gruppen leben.

und für Menschen, die in Werkstätten für Menschen mit Behinderung arbeiten.

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, 11. Juli 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.



Datenschutzhinweise unter [www.lebenshilfe-herzogenaurach.de/datenschutz](http://www.lebenshilfe-herzogenaurach.de/datenschutz)

**Lebenshilfe**  
Erlangen-Höchstadt

**JobTalk**  
OFFENE BEWERBUNGS-SPRECHSTUNDE  
**DO.: 11<sup>00</sup> - 13<sup>00</sup>**  
wöchentlich

[www.lebenshilfe-herzogenaurach.de/jobtalk](http://www.lebenshilfe-herzogenaurach.de/jobtalk)  
Lebenshilfe ERH • Einsteinstraße 17a • 91074 Herzogenaurach



## 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.

#### ■ 26S260012

Irmgard Schösser  
**Rechnen im Alltag**

Dienstag, 9:40 bis 10:40 Uhr  
Beginn: Dienstag, 3. März 2026  
Regnitz-Werkstätten, Goerdelerstr. 3  
15 Vormittage, Eintritt frei

#### ■ 26S260013

Angela Kleiber  
**Stricken, Sticken, Häkeln und mehr ...**

Donnerstag, 13:15 bis 14:45 Uhr  
Beginn: Donnerstag, 5. März 2026  
Regnitz-Werkstätten, Goerdelerstr. 3  
10 Nachmittage, Eintritt frei

#### ■ 26S260014

Lisa Pfeiffer  
**Einfach Englisch lernen I**

Montag, 12:45 bis 14:15 Uhr  
Beginn: Montag, 2. März 2026  
Regnitz-Werkstätten, Goerdelerstr. 3  
10 Nachmittage, Eintritt frei

#### ■ 26S260015

Lisa Pfeiffer  
**Einfach Englisch lernen II**

Montag, 12:45 bis 14:15 Uhr  
Beginn: Montag, 8. Juni 2026  
Regnitz-Werkstätten, Goerdelerstr. 3  
5 Nachmittage, Eintritt frei

#### ■ 26S260016

Irmgard Schösser  
**Lesen und Schreiben üben**

Dienstag, 8:30 bis 9:30 Uhr  
Beginn: Dienstag, 3. März 2026  
Regnitz-Werkstätten, Goerdelerstr. 3  
15 Vormittage, Eintritt frei

#### ■ 26S260018

Gisela Anneser  
**Veeh-Harfe I**

Montag, 8:45 bis 9:45 Uhr  
Beginn: Montag, 2. März 2026  
Regnitz-Werkstätten, Goerdelerstr. 3  
15 Vormittage, Eintritt frei

#### ■ 26S260019

Gisela Anneser  
**Veeh-Harfe II**

Montag, 9:45 bis 10:45 Uhr  
Beginn: Montag, 2. März 2026  
Regnitz-Werkstätten, Goerdelerstr. 3  
15 Vormittage, Eintritt frei

#### ■ 26S260020

Gisela Anneser  
**Veeh-Harfe III**

Montag, 10:45 bis 11:45 Uhr  
Beginn: Montag, 2. März 2026  
Regnitz-Werkstätten, Goerdelerstr. 3  
15 Vormittage, Eintritt frei

#### ■ 26S260021

Gisela Anneser  
**Veeh-Harfe IV**

Montag, 12:00 bis 13:00 Uhr  
Beginn: Montag, 2. März 2026  
Regnitz-Werkstätten, Goerdelerstr. 3  
15 Vormittage, Eintritt frei



### ■ 26S260023

Irmgard Schösser

#### **Neuigkeiten aus aller Welt**

Dienstag, 10:50 bis 11:50 Uhr  
 Beginn: Dienstag, 3. März 2026  
 Regnitz-Werkstätten, Goerdelerstr. 3  
 15 Vormittage, Eintritt frei

### ■ 26S260025

Irmgard Schösser

#### **Deutsch als Zweitsprache**

Donnerstag, 10:50 bis 11:50 Uhr  
 Beginn: Donnerstag, 5. März 2026  
 Regnitz-Werkstätten, Goerdelerstr. 3  
 15 Vormittage, Eintritt frei

### ■ 26S260026

Irmgard Schösser

#### **English for Beginners I**

Donnerstag, 8:30 bis 9:30 Uhr  
 Beginn: Donnerstag, 5. März 2026  
 Regnitz-Werkstätten, Goerdelerstr. 3  
 15 Vormittage, Eintritt frei

### ■ 26S260027

Irmgard Schösser

#### **English for Beginners II**

Donnerstag, 9:40 bis 10:40 Uhr  
 Beginn: Donnerstag, 5. März 2026  
 Regnitz-Werkstätten, Goerdelerstr. 3  
 15 Vormittage, Eintritt frei

### ■ 26S260030

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, 3. März 2026  
 Regnitz-Werkstätten, Goerdelerstr. 3  
 10 Vormittage, Eintritt frei

### ■ 26S260033

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 Kurzenspannung rundet die Stunde ab.

Donnerstag, 8:30 bis 9:30 Uhr  
 Beginn: Donnerstag, 5. März 2026  
 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](http://www.vhs-erlangen.de)**

## vhs barrierefrei

### Kooperation mit wabene

Weitere barrierefreie Angebote in Kooperation mit wabene finden Sie in den Programmbereichen 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.

#### ■ 26S260202

Dieter W. Allgöwer

#### **Handwerk hat (mehr als) Goldenen Boden (Vortrag)**

Das Sprichwort „Handwerk hat Goldenen Boden“ sagt aus, dass ein Beruf im Handwerk eine finanzielle Sicherheit gibt. Doch handwerkliche Tätigkeiten haben noch viel mehr positive Effekte wie zum Beispiel die Steigerung der Selbstermächtigung oder des Selbstbewusstseins. Am Beispiel des Projektes #LevelUp, das für junge Menschen im Alter von 16 bis 25 Jahre konzipiert wurde, wird sich der Vortrag mit dem eigenen „inneren Kompass“ beschäftigen und was er durch handwerkliche Betätigung aufzeigen kann: eigene Stärken, Lösungen oder neue Perspektiven. Für Projekte wie #LevelUp und die Förderung von Selbstkompetenzen benötigt es einen Austausch und Unterstützer - der Vortrag lädt ein, Inspirationen zu sammeln und junge Menschen auf ihrer Reise der Selbsterkenntnis und Berufsorientierung zu fördern.

*Eine Kooperation mit wabene*

Dienstag, 28. April 2026

18:00 bis 19:30 Uhr

wabene, Henkestr. 53, Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Kontakt für Rückfragen (besondere Bedarfe):

f.hochreuther@wabe-erlangen.de

#### ■ 26S260203

Jutta Winter/  
wabene

#### **Wie lesen und schreiben blinde Menschen? (Workshop)**

Erfahren Sie in diesem Workshop, wie blinde Menschen lesen und schreiben, wie die Punktschrift, auch Brailleschrift genannt, funktioniert und wie die Schrift Teilhabe, Inklusion und Barrierefreiheit ermöglicht. Sie können erste Erfahrungen mit dem Lesen und Schreiben machen, Hilfsmittel werden gezeigt, und es ist genügend Raum für Ihre mitgebrachten Fragen.

*Eine Kooperation mit wabene*

Samstag, 16. Mai 2026

10:00 bis 12:00 Uhr

wabene, Henkestr. 53, Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Kontakt für Rückfragen (besondere Bedarfe):

f.hochreuther@wabe-erlangen.de

#### ■ 26S260204

Friederike Hochreuther/  
wabene

#### **Der Rosengarten von Madame Vermet (Filmvorführung und Gespräch)**

In dieser charmanten französischen Komödie kämpft die Rosenzüchterin Eve Vermet (Catherine Frot) in Burgund um den Erhalt ihrer traditionsreichen Gärtnerei. Mit Unterstützung von drei unkonventionellen Helfern, die mehr kriminelle als gärtnerische Erfahrung haben, setzt sie den gewagten Plan um, eine seltene Rose zu stehlen und ihre Leidenschaft für die Blumenwelt neu zu entfachen. Ein humorvolles und berührendes Abenteuer über Mut, Neuanfänge und die Kraft der Gemeinschaft.

Laufzeit 95 Minuten. Vorführsprache Deutsch (mit Untertiteln).

*Eine Kooperation mit wabene*

Donnerstag, 25. Juni 2026

18:30 bis 21:00 Uhr

wabene, Henkestr. 53, Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.





## Kooperation mit dem ZSL

### ■ 26S260210

ZSL e.V.

#### Stadtspaziergang im Rollstuhl

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

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

Dienstag, 12. Mai 2026

15:30 bis 17:30 Uhr

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Kontakt für Rückfragen (besondere Bedarfe):

begegnung@zsl-erlangen.de

### ■ 26S260211

ZSL e.V./

Ina Fischer

#### Stadtspaziergang mit anderen Sinnen (Sehbehinderung)

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

kann jede/r mit Augenbinde oder einer Simulationsbrille teilnehmen.

Material und Begleitpersonen werden gestellt.

Treffpunkt: ZSL e.V., Abteilung Beratung.Bildung.Begegnung. Luitpoldstraße 38

Dienstag, 19. Mai 2026

15:30 bis 17:30 Uhr

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Kontakt für Rückfragen (besondere Bedarfe):

begegnung@zsl-erlangen.de

### ■ 26S302304

Ina Fischer/

Dr. Ingrid Moor

#### ... und es geht doch! Wie dank moderner Technik und bewährten Hilfsmitteln blinde Menschen den Durchblick haben (Rundgang im Stadtmuseum Erlangen)

Die Brailleschrift, die Lupe und der Blindenlangstock, sind nur einige Beispiele, die für sehbehinderte und blinde Menschen unerlässlich sind. Was gibt es aber noch, damit man mit einer Sehbehinderung den „Durchblick“ im Alltag behält? Und wie können „sehende“ Menschen richtig unterstützen? Und was für Angebote gibt es im Stadtmuseum?

Ina Fischer, dreifache Mutter, Aktivistin, Weltmeisterin und blind, gibt Einblick in ihren Lebensalltag, zeigt Hilfsmittel und erklärt, was sie sich von ihren Mitmenschen wünscht.

Treffpunkt: Foyer

Kosten: 3,50 Euro sind an der Museumskasse zu bezahlen

Donnerstag, 11. Juni 2026

17:00 bis 18:30 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)

# Kultur



Gesellschaft



Kultur



Beruf



Gesundheit



Sprachen



vhs club INTERNATIONAL

# Kultur



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

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

Veranstaltungen der kulturellen Bildung bieten:

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

Sensibilisierung für historische und zeitgenössische kulturelle Entwicklungen

Orientierung zur Teilnahme am kulturellen Geschehen

Anleitung zu künstlerischer Betätigung

Förderung von Kreativität und Gestaltungsfähigkeit

Wege zum Selbsta Ausdruck

Zugänge zu anderen Kulturen und interkulturellem Verständnis

Chancen zur individuellen, sozialen und beruflichen Qualifizierung

Ein ausgewogenes Preis-Leistungs-Verhältnis

Gut qualifizierte Kursleiter\*innen

## **Dr. Dunja Schneider**

Programmbereichsleitung Kultur

Telefon: 09131 86-2744

dunja.schneider@stadt.erlangen.de

Zuständig in der Verwaltung

## **Stefanie Latscha**

Telefon: 09131 86-2724

stefanie.latscha@stadt.erlangen.de



# Literatur

## Lesekreise

### ■ 26S301000

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 Irland. Wir beginnen mit Claire Keegan „Das 3. Licht“. Die übrigen Titel bestimmt der Kurs.

Donnerstag, 12. März 2026

19:30 bis 21:00 Uhr

Donnerstag, 16. April 2026

19:30 bis 21:00 Uhr

Donnerstag, 7. Mai 2026

19:30 bis 21:00 Uhr

Donnerstag, 11. Juni 2026

19:30 bis 21:00 Uhr

Donnerstag, 2. Juli 2026

19:30 bis 21:00 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 22

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

5 Abende, 86,40 Euro

### ■ 26S301001

Philip Krömer

#### Lesekreis „Bücher auf der Couch – die besten Romane der Saison“

Mitlesen und mitreden. Welche deutschsprachigen Romane werden aktuell heiß diskutiert? Wir begeben uns mitten ins Herz des Literaturbetriebs und lesen gemeinsam die Bücher der Saison, von denen es heißt, die seien ein Ereignis, das niemand verpassen dürfe. Gerechtfertigter Hype oder doch ein Flop? Wir bilden uns eigene Meinungen. Mit welchem Roman es losgeht, steht ab Ende Januar auf der vhs-Website. Die weiteren Titel wählt der Kreis nach einer Vorstellung durch den Leiter gemeinsam aus.

Besonderes Extra: Durch eine Kooperation mit der Inhaberin finden die letzten drei Termine in den Räumen der Literarischen Buchhandlung Erlangen, Südliche Stadtmauerstr. 40, statt.

Mittwoch, 18. März 2026

18:30 bis 20:00 Uhr

Mittwoch, 15. April 2026

18:30 bis 20:00 Uhr

Mittwoch, 6. Mai 2026

18:30 bis 20:00 Uhr

Mittwoch, 8. Juli 2026

18:30 bis 20:00 Uhr

Mittwoch, 22. Juli 2026

18:30 bis 20:00 Uhr

Friedrichstr. 17, vhs Wohnzimmer

5 Abende, 40 Euro

## Schreibwerkstatt

### ■ 26S301006

Philip Krömer

#### Autobiographische Schreibwerkstatt: „Mein Leben als Novelle“ (Seminar)

Ob der große Wendepunkt im eigenen Leben oder eine stille Beobachtung, die einem nicht mehr aus dem Kopf geht. Auf dem Papier werden sie festgehalten und dem Vergessen entrissen. Im Seminar nehmen wir uns zwei Monate Zeit, um eine autobiografische Novelle zu verfassen, denn ein guter Text braucht Luft zum Atmen. Unterstützt durch Inputs des Kursleiters zu Stoffentwicklung und Schreibtechniken sowie dem Austausch untereinander entsteht bei jeder Teilnehmenden ein persönlicher Text, der anschließend seinen Platz im heimischen Bücherregal einnehmen darf.

Donnerstag, 12. März 2026

15:00 bis 17:30 Uhr

Donnerstag, 26. März 2026

15:00 bis 17:30 Uhr

Donnerstag, 16. April 2026

15:00 bis 17:30 Uhr

Donnerstag, 7. Mai 2026

15:00 bis 17:30 Uhr

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35, Seminarraum 2, 0216

4 Nachmittage, 67,50 Euro



### ■ 26S301007

Philip Krömer

#### **Schreibworkshop „Einen Text zurechtzimmern“**

Geeignet für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene  
Von den Meistern lernen. In diesem Workshop nähern wir uns dem Schreiben wie einem Handwerk: Wir sehen uns gemeinsam an, wie die Großschrifsteller\*innen von Goethe bis Grass ihre Texte geschaffen haben und probieren ihre Ansätze in kurzen Übungen selbst aus: Wir visualisieren, meditieren, lesen uns ein oder schreiben einfach los, ohne nachzudenken. Einen Meisterbrief gibt es am Ende zwar nicht, dafür die Erkenntnis, mit welchen Techniken sich ganz neue Welten im eigenen Schreiben erschließen lassen.

Samstag, 9. Mai 2026

10:00 bis 12:30 Uhr

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35, Gruppenraum 3, 0027

30 Euro

### ■ 26S301008

Dr. Tanja Rudtke

#### **Schreibwerkstatt: Schreiben über sich selbst**

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, 27. Juni 2026

10:00 bis 16:00 Uhr

Sonntag, 28. Juni 2026

10:00 bis 15:00 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 08

2 Tage, 71,50 Euro

## Lesung in wabene

### ■ 26S301013

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 Umräumung: Barbara Kloiber mit den vhs Gruppen „Singen mit Genuss“ und „Singen International“

*Eine Kooperation mit wabene*

Freitag, 24. April 2026

18:30 bis 20:30 Uhr

wabene, Henkestr. 53, Saal

Eintritt frei

## Veranstaltung der Goethe-Gesellschaft in Erlangen e.V.

### ■ 26S301020

Prof. Stefan Matuschek/

Goethe-Gesellschaft in Erlangen e.V.

#### **Zum 250. Geburtstag E.T.A. Hoffmanns**

E.T.A. Hoffmann ist neben Goethe der international wirksamste deutschsprachige Autor seiner Zeit. Zu Lebzeiten und über das 19. Jahrhundert wurde er in Großbritannien und Frankreich mehr geschätzt als in Deutschland. Sein Beitrag zur Literaturgeschichte liegt darin, dass er Märchen-, Gespenster- und andere Aberglaubensmotive auf neue Weise zu benutzen verstand, so dass sie zur eindringlichsten literarischen Erkundung gesellschaftlicher und psychologischer, vor allem auch psychopathologischer Phänomene und Probleme wurde. Er begründete damit die internationale Erfolgsgeschichte der Fantastischen Literatur.

Mittwoch, 25. März 2026

19:00 bis 21:00 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Kosten: für Mitglieder der Goethe-Gesellschaft in

Erlangen e.V. kostenlos, für Gäste 5 Euro

Keine Anmeldung erforderlich.



### ■ 26S301021

Dr. Claudia Leuser/  
Goethe-Gesellschaft in Erlangen e.V.

#### **Der jüdische Aufklärer Moses Mendelssohn und seine Botschaft für unsere Zeit**

Moses Mendelssohn (1729-1786) gilt als Schlüssel-figur der jüdischen Aufklärung. So verband er den jüdischen Glauben, dem er stets die Treue hielt, mit einer lebhaften Teilnahme an den philosophischen und theologischen Auseinandersetzungen in der zweiten Hälfte des 18. Jahrhunderts. Er war nicht nur ein Freund Lessings, sondern stand mit vielen nicht-jüdischen Schriftstellern und Gelehrten der Zeit in Beziehung. Diesen begegnete er stets mit Respekt und Wertschätzung, forderte beides jedoch auch ganz entschieden für sich und die jüdischen Religion ein. In einer Zeit des zunehmenden Antisemitismus kann er deshalb für uns eine wichtige Leitfigur sein. Der Vortrag stellt vor dem Hintergrund von Mendelssohns Biographie zentrale Aspekte seiner Gedankenwelt heraus und zeigt auf, wie diese auch heute noch im jüdisch-christlichen Dialog befruchtend wirken können.

Mittwoch, 6. Mai 2026

19:00 bis 21:00 Uhr

Friedrichstr. 19, Großer Saal

Kosten: für Mitglieder der Goethe-Gesellschaft in Erlangen e.V. kostenlos, für Gäste 5 Euro  
Keine Anmeldung erforderlich.

### ■ 26S301022

Siegfried Ziegler /  
Goethe-Gesellschaft in Erlangen e.V.

#### **Von Louis Spohr bis Gustav Mahler: Faust in der Musik (Seminar)**

Ob als Legenden-Gestalt oder als Goethes Bühnenfigur - den „Faust“ zu vertonen war schwierig. Goethe hätte sich Mozart oder Giacomo Meyerbeer als Komponisten gewünscht, aber Mozart war bereits tot. Wie durften Librettisten und Komponisten mit einem so „heiligen“ klassischen Text umgehen? Deutschsprachige Komponisten fanden nach Form und Inhalt ganz andere Lösungen als ihre italienischen oder französischen Kollegen. So entstanden sehr unterschiedliche musikalische Werke: vom innigen Lied über das Oratorium bis hin zur Grande Opera.

Samstag, 20. Juni 2026

10:00 bis 12:00 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 20

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.  
Keine Anmeldung erforderlich.

### **Veranstaltung des Erlanger Rückert-Kreises e.V.**

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

### ■ 26S301030

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

#### **Was die Schwalbe sang ... Über kleine und große Tiere in der Lyrik und im Leben Friedrich Rückerts**

Der Dichter des sogenannten Schwalbenliedes „Aus der Jugendzeit“ wuchs im ländlichen Oberlauringen auf. Mit seinem Bruder Heinrich streifte er durch Wald und Flur, fing Schmetterlinge und sammelte Käfer, Vögel und Schneckenhäuser. Was er in diesem „Waldkindergarten“ gelernt hatte, spiegelt sich wider in seinen Gedichten über Schmetterlinge und Stubenfliegen, Schwalben und Raben, Ratz und Katz und weiteres Getier. In den „Geharnischten Sonetten“, im „Liebesfrühling“ und in der „Weisheit des Brahmanen“ dienen Tiere wie Adler, Taube, Wolf oder Kamel auch als Allegorien. Der Erlanger Rückert-Kreis e.V. lädt zu einer vergnüglichen Reise durch „Rückerts Tierleben“ ein und berichtet von besonderen Ereignissen im Leben des Dichters und seiner Familie.

Mittwoch, 15. Juli 2026

19:30 bis 21:00 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

## Lesungen

## ■ 26S301031

Dr. Johannes Wilkes/  
Magdalena Damjantschitsch  
**Zwei Blaue Reiter (Lesung)**

Eine der spannendsten Liebesgeschichten ist die von Gabriele Münter und Wassily Kandinsky. In seinem Buch „Zwei Blaue Reiter“ erzählt Johannes Wilkes von dem Liebesommer im romantischen Kallmünz. Zusammen mit der Rezitatorin Magdalena Damjantschitsch lässt er zugleich ein Bild der expressionistischen Epoche entstehen.

Donnerstag, 12. März 2026  
19:30 bis 21:00 Uhr  
Friedrichstr. 19, Historischer Saal  
12 Euro  
Eine Anmeldung ist erforderlich.

## ■ 26S301032

Annegret Liepold  
**Unter Grund (Autorinnen-Lesung)**

Wir freuen uns auf die Lesung von Annegret Liepold, die ihren preisgekrönten Roman „Unter Grund“ in wabene vorstellt. Nach Jahren kehrt Franka in ihre fränkische Heimat zurück - zu den Himmelsweihern, den Dörfern, dem Schweigen ihrer Familie. Erinnerungen brechen auf: an die Nullerjahre, an Freundschaften, die sie in die rechte Szene zogen. Damals suchte sie Zugehörigkeit, heute stellt sie Fragen - nach Schuld, Schweigen und der eigenen Vergangenheit. Ein eindringliches Debüt über Heimat, Verdrängung und die Suche nach sich selbst.

*Eine Kooperation mit wabene*

Freitag, 8. Mai 2026  
19:30 bis 21:00 Uhr  
wabene, Henkestr. 53, G1-2  
12 Euro  
Eine Anmeldung ist erforderlich.

**vhs** Volkshochschule  
Erlangen

Annegret Liepold  
**Unter Grund**  
**(Autorinnenlesung)**  
Freitag, 8. Mai 2026  
18:30 Uhr  
wabene, Henkestraße 53



Foto: Daniela Pfeil



## Kunstgeschichte und moderne Kunst

### ■ 26S302005

Dr. Annette Scherer

#### **Max Liebermann und Emil Nolde: Die Gärten der Maler (Vortrag)**

Der Impressionist Max Liebermann und der Expressionist Emil Nolde führten 1910 eine barsche Auseinandersetzung über den vermeintlich unmöglichen Malstil des jeweils anderen. Zeit lebens blieben sie verstritten. So unterschiedlich ihre Malweisen und Auffassungen auch waren, so übereinstimmend war ihr Faible für Gartenmotive. Beide waren Gartenliebhaber. Wir sehen Max Liebermanns impressionistische Bilder seines Grundstücks am Berliner Wannsee und Emil Noldes expressionistische Gemälde seines Bauerngartens in Seebüll an der Nordseeküste. So nähern wir uns den unterschiedlichen Künstlercharakteren.

Freitag, 13. März 2026

19:30 bis 21:00 Uhr

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

6 Euro

Eine Anmeldung ist erforderlich.

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

### ■ 26S302010

Dr. Teresa Bischoff

#### **Goldene Zeitalter? Europäische Kunstgeschichte einmal anders (Vortragsreihe)**

In dieser mehrteiligen Vortragsreihe wird Kunstgeschichte einmal anders erzählt. Für jedes Jahrhundert nehmen wir eine Region Europas in den Fokus und beleuchten diese eingehend. So betrachten wir die Kunst des 15. Jahrhunderts der Niederlande, das 16. Jahrhundert führt uns nach Italien, im 17. Jahrhundert wenden wir uns nach Spanien, bevor unser Interesse im 18. Jahrhundert Frankreich gilt.

- Von samtene Stoffen und anmutigen Heiligen: Die Kunst der Niederlande im 15. Jahrhundert
- Von überwältigender Schönheit und vollkommener Harmonie: Die Kunst Italiens im 16. Jahrhundert
- Von frommer Kunstfertigkeit und strenger Eleganz: Die Kunst Spaniens im 17. Jahrhundert

- Von zarter Sinnlichkeit und seidenen Roben: Die Kunst Frankreichs im 18. Jahrhundert

Dienstag, 3. März 2026

10:15 bis 11:45 Uhr

Dienstag, 10. März 2026

10:15 bis 11:45 Uhr

Dienstag, 17. März 2026

10:15 bis 11:45 Uhr

Dienstag, 24. März 2026

10:15 bis 11:45 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

4 Vormittage, 32 Euro

## Aus den Museen der Stadt Erlangen

### ■ 26S302015

Amely Deiss

#### **Neues aus dem Kunstpalais (Direktorinnen-Rundgang) zu Christoph Niemann**

Sie haben Lust auf Neues, Spannendes und Unerwartetes? Sie sind begeistert von zeitgenössischer Kunst? Dann kommen Sie zur Direktorinnenführung und erhalten exklusive Einblicke in die große Einzelausstellung von Christoph Niemann. Das Kunstpalais bietet dem renommierten Künstler auf zwei Etagen Raum, seine Zeichnungen und Werke zu präsentieren. Lassen Sie sich von der Spontantität der Linie und Niemanns unverwechselbar humorvollem Stil überraschen! Amely Deiss nimmt Sie mit auf eine visuelle Reise und spricht auch über kuratorische Entscheidungen.

Kosten: 3 Euro zzgl. Eintritt sind an der Kasse des Kunstpalais zu entrichten

Donnerstag, 23. April 2026

17:00 bis 18:00 Uhr

Kunstpalais Erlangen, Marktplatz 1, 91054 Erlangen

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

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



### ■ 26S302016

Amely Deiss

#### **Neues aus dem Kunstpalais (Direktorinnen-Rundgang) zu Eva Nüsslein**

Rebellisch, intensiv, verträumt. Malerei als Momentaufnahme. Diese Beschreibung weckt ihr Interesse? Dann kommen Sie zur Direktorinnenführung mit Amely Deiss und erhalten exklusive Einblicke in die Ausstellung „Dreck unter den Nägeln“ von Eva Nüsslein. Das Kunstpalais zeigt die erste institutionelle Einzelausstellung der 1991 in Bamberg geborenen Künstlerin. Amely Deiss führt Sie durch das Kunstpalais und lässt Sie an Ihrer Faszination für den ganz eigenen Stil der Werke teilhaben.

Kosten: 3 Euro zzgl. Eintritt sind an der Kasse des Kunstpalais zu entrichten

Donnerstag, 16. Juli 2026

17:00 bis 18:00 Uhr

Kunstpalais Erlangen, Marktplatz 1, 91054 Erlangen

Eine Anmeldung ist erforderlich.

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

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

Kontakt für Rückfragen (besondere Bedarfe): [dunja.schneider@stadt.erlangen.de](mailto:dunja.schneider@stadt.erlangen.de) (vhs)

### ■ 26S302027

Sophia Petri

#### **Ausstellung „Was dahinter liegt“ im Kunstmuseum (Kuratorinnen-Rundgang)**

Träume, Erinnerungen, Geheimnisse oder die reine Vorstellungskraft. Oftmals liegen in der Malerei hinter der Figuration tiefere Bildinhalte verborgen. Mal subtil und mal ganz deutlich spielen Künstler\*innen mit diesen Ebenen. Nicht nur malerisch technisch, indem sie sich zwischen Realität und Abstraktion bewegen, sondern auch motivisch. Häufig gehen beide Elemente miteinander Hand in Hand und entführen uns beim Betrachten in stimmungsvolle erzählerische Bildwelten, die auch die eigene Vorstellungskraft anregen. Unter den beteiligten Künstler\*innen sind Meike Lohmann, Gerhard Rießbeck und Ute Wältring.

Mittwoch, 6. Mai 2026

17:00 bis 18:00 Uhr

Kunstmuseum Erlangen

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

## Theater

### ■ 26S303001

Dr. Anita Augustin-Huber/  
Natalie Baudy/  
Linda Best

#### **Kulissengeflüster (Kat. I)**

Das Schauspiel erlangen lädt 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.

Die Autorin Kiki Miru Miroslava Svulikova erzählt in „europa flieht nach europa“ mit verspielten, plastischen Metaphern aus ungewohntem Blickwinkel die Geschichte Europas. Das Schauspielensemble, ein Live-Musiker und Svulikovas klang- und bildreiche Sprache lassen die Idee einer Wertegemeinschaft als szenisches Konzert auf der großen Bühne entstehen. Am 19. Dezember 1980 wurden der Rabbiner Shlomo Lewin und seine Partnerin Frida Poeschke in ihrem Haus in Erlangen kaltblütig ermordet. Natalie Baudy und Matthias Köhler rollen den Mord neu auf und entwickeln mit „Brauner Schnee“ ein dokumentarisches Theaterstück zwischen True Crime und politischer Recherche.

Die Literaturnobelpreisträgerin Elfriede Jelinek verfasste mit „Endsieg“ eine tiefschwarze Humoreske auf den im Stück ungenannten Donald Trump, aber vor allem auf seine Wähler\*innen: „Die Blondes gewinnen“, schreibt Jelinek, „sie müssen gewinnen. Vorteil für Blond. Die Meister nicht nur in Deutschland, die Meister jetzt überall.“ Ein düsteres Spottgedicht auf alles, was uns lieb ist. Uns, dem Volk.

Workshop: Montag, 9. März 2026, 19:30-21:00 Uhr:

„europa flieht nach europa“ - Vorstellungstermin:

26. März, 19:30 Uhr Markgrafentheater Großes Haus

Workshop: Montag, 27. April 2026, 19:30-21:00 Uhr:

„Brauner Schnee“ - Vorstellungstermin: 15. Mai,

19:30 Uhr, Markgrafentheater Großes Haus

Workshop: Montag, 22. Juni 2026, 19:30-21:00 Uhr:

„Endsieg“ - Vorstellungstermin: 25. Juni, 19:30 Uhr,

Markgrafentheater Großes Haus

Terminänderungen vorbehalten.

Montag, 19:30 bis 21:00 Uhr

Beginn: Montag, 9. März 2026

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.

### ■ 26S303002

Dr. 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.

Text und Termine siehe unter Kurs-Nr. 26S303001

Terminänderungen vorbehalten.

Montag, 19:30 bis 21:00 Uhr

Beginn: Montag, 9. März 2026

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.



## Aktuell

### Europa flieht nach Europa ab 24.01.26

Ein dramatisches Gedicht in mehreren Tableaus  
von Kiki Miru Miroslava Svolikova, inszeniert als szenisches Konzert

### Die vier Jahreszeiten (WA) ab 6 ab 01.02.26

Familienkonzert nach Antonio Vivaldi \\ Kooperation mit dem gVe

### 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 18.04.26

Von Literaturnobelpreisträgerin Elfriede Jelinek

### Der Letzte löscht das Licht (UA) 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, inspiriert von den  
faszinierenden Bildwelten David Lynchs

### Klingt gut! #2 Musik & Literatur am 04.07.26

Lesung aus dem Roman *Der Zwerg reinigt den Kittel* von Anita Augustin  
mit einer musikalischen Revue der 1920er Jahre  
Kooperation mit dem gVe

### Im Zweifel für den Zweifel (UA) ab 16.07.26

Ein Projekt der Bürger:innenbühne auf dem Theaterhof (Open Air)

und vieles mehr \\ Zusatztermin *Schostakowitsch im Lärm der Zeit – Klingt gut! #1*,  
Talkformat Amt 44, Klassenzimmerstück *Best Bro Ever! (UA)* ...

## Ausblick Spielzeit 26/27

Unser neues Spielzeitheft mit dem ausführlichen Spielplan  
für die Spielzeit 26/27 erscheint Mitte Juni!  
Der Verkauf der Abonnements 26/27 startet ebenfalls im Juni.





## Theaterpraxis

### ■ 26S303011

Stefanie Miller

#### **Lust auf Bühne? Die Theaterwerkstatt sucht Sie!**

Theater spielen! Ja, das wollten Sie schon lange einmal machen? Dann geben Sie sich einen Ruck und kommen Sie zur Theaterwerkstatt! Wir sind eine bunt zusammengewürfelte Gruppe und freuen uns über neue Mitspieler\*innen. Jeden Montag verbringen wir eineinhalb vergnügte Stunden miteinander, in denen wir mit Übungen aus dem Improvisationstheater eine Szenenfolge erarbeiten. Die Kursleiterin gibt uns mit ihren Impulsen das nötige Handwerkszeug, damit wir am Ende unser eigenes kleines Theaterstück aufführen können. Am 6. Juli zeigen wir die Szenenfolge einem interessierten Publikum im Stufensaal des kubic.

*Eine Kooperation mit wabene*

Montag, 19:30 bis 21:00 Uhr

Beginn: Montag, 2. März 2026

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35, Bewegungsraum, 0210

16 Termine, 144,50 Euro

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

### ■ 26S303015

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, 2. Mai 2026

10:00 bis 16:00 Uhr

Sonntag, 3. Mai 2026

10:00 bis 16:00 Uhr

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35, Gruppenraum 4, 0025

2 Tage, 71,50 Euro

### ■ 26S303017

Lea Schmocker

#### **Die Kunst des Vorlesens**

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. 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, 20. Juni 2026

10:00 bis 17:00 Uhr

Sonntag, 21. Juni 2026

10:00 bis 15:00 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

2 Tage, 89,20 Euro

### ■ 26S303020

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, 11. Juli 2026

10:00 bis 17:00 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

51,40 Euro

■ **26S303022**

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

Sonntag, 15. März 2026

10:00 bis 16:00 Uhr

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2

52 Euro

■ **26S303024**

Kian Schmalenbach

**Souverän auftreten mit Techniken aus dem Improvisationstheater**

Für Anfänger\*innen

In diesem Kurs lernen Sie, wie Techniken des Improvisationstheaters dabei helfen, souverän, flexibel und authentisch aufzutreten. Sie üben, auf Fragen und Situationen schlagfertig zu reagieren, Gespräche klar zu führen und auch in unerwarteten Momenten ruhig und konzentriert zu bleiben. Durch praktische Arbeit an Stimme, Körpersprache und Ausdruck gewinnen

Sie Sicherheit und Vertrauen in Ihre Wirkung. Nicht nur im Berufsleben hilft das, überzeugend aufzutreten und dabei gelassen zu sein.

Kian Schmalenbach spielt Improtheater beim Erlanger Verein FAUst aufs Auge e.V.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und Schuhe, Verpflegung für den Tag

Samstag, 25. April 2026

13:30 bis 17:00 Uhr

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2

31,60 Euro

■ **26S303025**

Hanna Burg

**Improvisationstheater – in neue Rollen schlüpfen**

Für Anfänger\*innen

Wie entstehen Charaktere und wie können sie eine Geschichte erzählen? In diesem Kurs lernen Sie, mit Methoden aus dem Improtheater lebendige Figuren spontan zu erschaffen. Wir üben, wie Körper, innere Haltung und Gefühle eingesetzt werden, um verschiedene Rollen glaubwürdig darzustellen. Dabei entdecken wir, wie Charaktere durch ihr Verhalten, ihre Ziele und ihre Beziehungen die Handlung voranbringen und beeinflussen.

Hanna Burg spielt Improtheater beim Erlanger Verein FAUst aufs Auge e.V.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und Schuhe, Verpflegung für den Tag

Sonntag, 26. April 2026

11:00 bis 15:00 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

36,20 Euro



## Hinweis zu den Kursräumen:

Bitte berücksichtigen Sie, dass bei fast allen Unterrichtsräumen der Theaterkurse nur sehr eingeschränkte Umkleemöglichkeiten vorhanden sind.

**Am besten kommen Sie bereits in Ihrer Sportkleidung.**

# Musik und Gesang

## Singen

### ■ 26S304005

Barbara Kloiber

#### **Singen mit Genuss**

Spannend und besänftigend, kraftvoll und federleicht, erdverbunden und beflügelnd. All das kann Gesang sein. Der Kurs steht allen offen, die gerne singen möchten, einfach, weil es Spaß macht. Die musikalische Reise führt in verschiedene Teile der Welt, um den Klang unterschiedlicher Kulturen zu erleben und mit anderen in wohlthuende Mehrstimmigkeit einzutauchen. Chorerfahrungen oder Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

*Eine Kooperation mit wabene*

Montag, 19:00 bis 20:15 Uhr

Beginn: Montag, 2. März 2026

wabene, Henkestr. 53, Saal

14 Abende, 50,60 Euro

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Kontakt für Rückfragen (besondere Bedarfe):

f.hochreuther@wabe-erlangen.de

### ■ 26S304006

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, 24. März 2026

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: 09131 9207181 (Eva Schlerf)

Keine Ermäßigung möglich.

### ■ 26S304007

Barbara Kloiber

#### **Singen zum Wohlfühlen und Genießen (Mitsingabend)**

Text siehe Kurs-Nr. 26S304006

*Eine Kooperation mit wabene*

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

Dienstag, 16. Juni 2026

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: 09131 9207181 (Eva Schlerf)

Keine Ermäßigung möglich.



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

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

Musik  
ErLanger  
INSTITUT e.V.

Tel. 09131-27870  
Fax 09131-206747  
info@emi-erlangen.de  
www.emi-erlangen.de

DIE ADRESSE FÜR ERSTKLASSIGEN MUSIKUNTERRICHT

## Gitarre

### ■ 26S304204

David Motsonashvili

#### **Gitarre spielen lernen mit Liedbegleitung für Anfänger\*innen**

Für Anfänger\*innen

Einstieg in das Gitarrenspiel: Lernen Sie auf eine unkomplizierte Art und Weise die ersten Griffe auf der Gitarre und tauchen Sie ein in die Welt der Liedbegleitung. Mit nur wenigen Griffen werden Sie in der Lage sein, unzählige Songs zu spielen und sich selbst oder andere beim Singen zu begleiten. In entspannter Atmosphäre werden die ersten Griffe erlernt und verschiedene Spieltechniken der rechten Hand eingeübt. Somit wird es nicht nur möglich, viele verschiedene Lieder zu begleiten, sondern auch viel Abwechslung in Ihren Begleitstil zu bringen. Auf Wunsch der Gruppe kann das Wissen um Akkorde und Liedharmonik natürlich gerne vertieft werden.

Bitte mitbringen: Gitarre, Zubehör

*Eine Kooperation mit wabene*

Samstag, 14. März 2026

10:00 bis 16:00 Uhr

Sonntag, 15. März 2026

10:00 bis 16:00 Uhr

wabene, Henkestr. 53, G1-2

2 Tage, 78 Euro

### ■ 26S304206

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, 18. April 2026

10:00 bis 16:00 Uhr

Sonntag, 19. April 2026

10:00 bis 16:00 Uhr

wabene, Henkestr. 53, G1-2

2 Tage, 78 Euro

## Ukulele

### ■ 26S304208

Christina Perzl

#### **Ukulele-Workshop – für Anfänger\*innen (Online-Kurs)**

Endlich Ukulele spielen lernen oder eingestaubte Kenntnisse wieder auffrischen? Gemeinsam in der Gruppe und unkompliziert von Zuhause aus? Dann bist du hier im Online-Kurs genau richtig! Die Ukulele ist ein tolles Allround-Instrument und das Lernen nicht schwer. Wir beschäftigen uns intensiv mit allen grundlegenden Inhalten des Ukulelespiels, lernen alle wichtigen Akkorde sowie verschiedene populäre Anschlag- und Zupftechniken zu bekannten Liedern. Viel Spaß beim gemeinsamen Musizieren ist garantiert!

Bitte bereithalten: Eigene Ukulele

Sonntag, 8. März 2026

10:30 bis 12:00 Uhr

Sonntag, 15. März 2026

10:30 bis 12:00 Uhr

Sonntag, 22. März 2026

10:30 bis 12:00 Uhr

Sonntag, 19. April 2026

10:30 bis 12:00 Uhr

Sonntag, 26. April 2026

10:30 bis 12:00 Uhr

Sonntag, 3. Mai 2026

10:30 bis 12:00 Uhr

Sonntag, 10. Mai 2026

10:30 bis 12:00 Uhr

vhs.cloud ([www.vhs.cloud](http://www.vhs.cloud))

7 Vormittage, 112 Euro

Der Online-Kurs findet auf [vhs.cloud](http://vhs.cloud) statt. Alle Ange meldeten erhalten rechtzeitig ihr Passwort und die Zugangsmodalitäten per E-Mail. Sie können mit Laptop oder PC teilnehmen. Sie benötigen eine gute Internetverbindung, einen kompatiblen Browser (z.B. Microsoft Edge oder Google Chrome), Mikrophon und Webcam.



## Mundharmonika

### ■ 26S304215

Didi Neumann

#### Mundharmonika – Folk- & Countryharp 1

Der ideale Einstieg für Anfänger\*innen

Wir beginnen mit einem einfachen Folk-Stück und einem Spiritual nach einer Methode ohne Noten und üben Einzeltonspiel, Handtremolo und einfache Begleittechniken. In diesem Kurs werden die elementaren Spieltechniken auf anschauliche Weise vermittelt. 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, 9. Mai 2026

11:00 bis 17:00 Uhr

Friedrichstr. 19, Großer Saal

42 Euro

## Musiktheorie

### ■ 26S304401

Jürgen Salzmann

#### Hector Berlioz: Harold en Italie, Symphonie mit Solo-Bratsche (op. 16) (Vortrag mit Hörbeispielen)

Der französische Komponist Hector Berlioz (1803-1869) hielt sich 1830/1 für eine Studienreise in Rom auf. Seine Erfahrungen bei der Wanderung durch die Abruzzen verband er mit Lord Byrons romantischem Versepos „Childe Harold's Pilgrimage“ zu der Symphonie „Harold en Italie“ (op. 16). Berlioz ist ein früher Vertreter der Programmmusik, der spätere Komponisten wie Franz Liszt, Richard Wagner und Richard Strauss beeinflusste. Im „Harold“ kommt eine Solo-Bratsche zum Einsatz sowie das später im Jazz verwendete Kornett und eine Ophikleide. Jeder der vier Sätze gibt ein persönliches Erlebnis wieder. Dem werden wir nachspüren und die musikalische Struktur entschlüsseln.

*In Kooperation mit BildungEvangelisch Erlangen*

Dienstag, 12. Mai 2026

19:00 bis 21:00 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung bei der vhs ist erforderlich.

## Kulturgegeschichte

### Aus den Museen der Stadt Erlangen

#### ■ 26S302302

Brigitte Korn

#### Erlanger Handwerk. Von Baumwollstrümpfen und Luxustapeten (Rundgang mit der Leiterin des Stadtmuseum Erlangen)

Weiche Baumwollstrümpfe, luxuriöse Glacéhandschuhe und wertvolle Wandteppiche - diese handwerklichen Produkte begründeten Erlangens Ruf weit über die Stadtgrenzen hinaus und brachten der „Fabrikstadt“ Erlangen für viele Jahrzehnte einen beachtlichen wirtschaftlichen Aufschwung. In den nachempfundenen Schauwerkstätten des Stadtmuseums werden diese Handwerke lebendig. Wie fertigte man die Strümpfe in vorindustrieller Zeit? Welche Arbeitsschritte führen zum Lederhandschuh? Neben diesen Herstellungsprozessen stehen die Lebens- und Arbeitsbedingungen der Handwerker im Fokus.

Treffpunkt: Foyer

Kosten: 3,50 Euro sind an der Museumskasse zu bezahlen

Donnerstag, 12. März 2026

17:00 bis 18:00 Uhr

Stadtmuseum Erlangen, Martin-Luther-Platz 9,

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

Kontakt für Rückfragen (besondere Bedarfe):

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

#### ■ 26S302303

Andreas Thum

#### Was gibt's denn da zu lachen? Die komische Kunst des Walter Moers (Rundgang im Stadtmuseum Erlangen mit Übersetzung in die Deutsche Gebärdensprache)

Der Rundgang gibt einen Überblick über das Werk von Walter Moers, einem der originellsten und fantasievollsten Geschichtenerzähler und Comiczeichner der deutschsprachigen Gegenwartsliteratur. Durch Figuren wie den flinkernden Käpt'n Blaubär oder das tabulose „Kleine Arschloch“ erlangte er in den 1990er Jahren Kultstatus. Mit seinen Zamonien-Romanen, darunter „Die Stadt der Träumenden Bücher“, hat er ein literarisches Universum geschaffen, in dem sich

Sprachwitz und zeichnerische Fantasie auf einzigartige Weise verbinden.

Treffpunkt: Foyer

Kosten: 3,50 Euro sind an der Museumskasse zu bezahlen

Donnerstag, 16. Juli 2026

17:00 bis 18:00 Uhr

Stadtmuseum Erlangen, Martin-Luther-Platz 9,  
Das Stadtmuseum Erlangen verfügt über eine mobile Hörunterstützung für den Rundgang.

Kontakt für Rückfragen (besondere Bedarfe):  
ingrid.moor@stadt.erlangen.de (Stadtmuseum)

#### ■ 26S302304

Ina Fischer/  
Dr. Ingrid Moor

**... und es geht doch! Wie dank moderner Technik und bewährten Hilfsmitteln blinde Menschen den Durchblick haben (Rundgang im Stadtmuseum Erlangen)**

Die Brailleschrift, die Lupe und der Blindenlangstock, sind nur einige Beispiele, die für sehbehinderte und blinde Menschen unerlässlich sind. Was gibt es aber noch, damit man mit einer Sehbehinderung den „Durchblick“ im Alltag behält? Und wie können „sehende“ Menschen richtig unterstützen? Und was für Angebote gibt es im Stadtmuseum?

Ina Fischer, dreifache Mutter, Aktivistin, Weltmeisterin und blind, gibt Einblick in ihren Lebensalltag, zeigt Hilfsmittel und erklärt, was sie sich von ihren Mitmenschen wünscht.

Treffpunkt: Foyer

Kosten: 3,50 Euro sind an der Museumskasse zu bezahlen

Donnerstag, 11. Juni 2026

17:00 bis 18:30 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)

## Veranstaltung der Goethe-Gesellschaft in Erlangen e.V.

### ■ 26S303102

Goethe-Gesellschaft in Erlangen e.V./  
Dr. Clemens Heydenreich

#### **Erlangens Wirtshäuser (Rundgang)**

Erlangen ist bekannt für seine Gastronomiedichte. Weniger bekannt ist, dass das schon seit 300 Jahren so ist: Bereits damals kam hier auf je 100 Einwohner ein Gasthaus. So manches gibt es bis heute, andere leben in Namen von der Apfel- bis zur Schiffstraße weiter. Garküchen, Zunftbergen, Hotels, Burschen- und Soldatenkneipen: Ihre Geschichten erzählen die Entwicklung Erlangens - von den Hugenotten bis zum Universitäts- und Garnisonsstandort, vom Brauerei-Boom bis zum Stadtwachstum nach 1945.

Treffpunkt: Martin-Luther-Platz/Ecke Schulstraße

Mittwoch, 15. Juli 2026

16:00 bis 18:00 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

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



## 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.

### ■ 26S331001 Carolin Gugel Aufbaukeramik

Für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

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

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

Mittwoch, 9:30 bis 12:00 Uhr  
Beginn: Mittwoch, 11. März 2026  
vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Keramikwerkstatt  
10 Vormittage, 192,50 Euro  
Im Entgelt ist eine Brennkostenpauschale enthalten, die nicht ermäßigt werden kann.

### ■ 26S331002 Carolin Gugel Keramik – verschiedene Techniken und Oberflächen

Für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Lernen Sie verschiedene Aufbau- und Modellierstechniken 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, 9. März 2026  
vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Keramikwerkstatt  
10 Vormittage, 192,50 Euro  
Im Entgelt ist eine Brennkostenpauschale enthalten, die nicht ermäßigt werden kann.

### ■ 26S331004 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, 3. März 2026  
vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Keramikwerkstatt  
11 Vormittage, 211,80 Euro  
Im Entgelt ist eine Brennkostenpauschale enthalten, die nicht ermäßigt werden kann.

### ■ 26S331006 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, 3. März 2026  
 vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Keramikwerkstatt  
 11 Abende, 211,80 Euro  
 Im Entgelt ist eine Brennkostenpauschale bereits enthalten, die nicht ermäßigt werden kann.

### Töpferkurs im neuen kubic

#### ■ 26S331102

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 Werkstatteleiterin 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; Tonwerkzeuge, sofern vorhanden.

*Eine Kooperation mit wabene*

Mittwoch, 18:00 bis 21:00 Uhr  
 Beginn: Mittwoch, 15. April 2026  
 kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35, Keramikwerkstatt  
 K18, K19, K20  
 10 Abende, 110 Euro  
 Keine Ermäßigung möglich.

Im Entgelt ist eine Verbrauchs- und Brennkostenpauschale bereits enthalten, die nicht ermäßigt werden kann.

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

## Malen, Zeichnen, Grafik, Druck

#### ■ 26S332002

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, 2. März 2026  
 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.

#### ■ 26S332003

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, 2. März 2026  
 Wilhelmstr. 2f, Atelier

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.  
 12 Abende, 130 Euro



### ■ 26S332004

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, 4. März 2026

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt, Raum 305

12 Abende, 109,20 Euro

### ■ 26S332005

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, 22. Juni 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.

### ■ 26S332006

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, 22. Juni 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.

### ■ 26S332007

Marit Budschigk

#### Aquarell trifft Zeichnung

Besonders inspirierend ist die Kombination verschiedener Techniken. Wir beginnen mit den Grundlagen des Aquarellierens und es werden kleine Stillleben entstehen. Anschließend arbeiten wir mit verschiedenen Stiften weiter. Das Kolorieren funktioniert in der umgekehrten Reihenfolge - wir bereichern unsere Zeichnungen mit Farbe, wobei wir uns auch dem Mischen widmen. Es gibt Raum für Experimente und Ideen, Zeit zum Probieren und Kombinieren.

Material: Zeichenmaterialien wie Bleistift, Fineliner, Buntstifte, Kreiden, dazu Aquarellfarben, wassergeeignetes Papier, Lappen, Rund- und Breitpinsel

Samstag, 13. Juni 2026

10:00 bis 17:30 Uhr

Sonntag, 14. Juni 2026

10:00 bis 17:30 Uhr

Wilhelmstr. 2f, Atelier

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

2 Tage, 117,50 Euro

■ **26S332008**

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, 11. Juli 2026

10:30 bis 16:30 Uhr

Wilhelmstr. 2f, Atelier

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

43,30 Euro

■ **26S332009**

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. April 2026

10:30 bis 16:30 Uhr

Sonntag, 19. April 2026

10:30 bis 16:30 Uhr

Wilhelmstr. 2f, Atelier

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

2 Tage, 62 Euro

■ **26S332010**

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

Sonntag, 21. Juni 2026

10:30 bis 16:30 Uhr

Wilhelmstr. 2f, Atelier

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

43,30 Euro

■ **26S332012**

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, 20. Juni 2026

10:00 bis 17:00 Uhr

Wilhelmstr. 2f, Atelier

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

62,40 Euro



### ■ 26S332015

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 Malaurüstung (Acryl oder Aquarell), Wasserbecher, Malblock oder Maltafeln 30x40 cm, Tischschutzfolie, Bleistift, ggf. Föhn

Montag, 19:00 bis 21:15 Uhr

Beginn: Montag, 9. März 2026

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

6 Abende, 87,80 Euro

### ■ 26S332016

Klemens Wuttke

#### Sommerkurs: Bäume, Himmel, Landschaft

Für Einsteiger\*innen und Geübte

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

11. Mai: CBBE, Raum 029

18. Mai: Bohlenplatz

8. Juni: Effeltrich an der alten Linde, Ortsmitte

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

22. Juni: Altstädter Kirchplatz, vis-à-vis Haus Nr. 6 am Brunnen

29. Juni: An der Schwabachanlage hinter den Kopfklinken

6. Juli: Biergarten Adlitz, Ludwigshöhe mit der schönen Aussicht (Semesterausflug im Anschluss)

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

Montag, 19:00 bis 21:15 Uhr

Beginn: Montag, 11. Mai 2026

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

7 Abende, 102,40 Euro

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

### ■ 26S332018

Klemens Wuttke

#### Mit Freude im Schlossgarten malen

Für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Unser Schlossgarten ist nicht nur die grüne Lunge Erlangens, sondern auch ein Naturparadies mit vielen Pflanzen, Blumen und Bäumen, die mit ihrer Vielfalt von Farben und Strukturen geradezu aufs Gemaltwerden warten. Nach einer Einführung zu Techniken und Komposition steigen wir ins Malen ein.

Bitte mitbringen: persönliche Malaurüstung, Stühlen, Wassergefäß, Sucher, Bleistift 2B, Sonnenschutz, Probierblatt, Naturschwamm und gute Laune

Treffpunkt: Innenhof Egloffsteinsches Palais, Friedrichstr. 17; bei Regen malen wir im Atelier in der Wilhelmstr. 2f.

Samstag, 16. Mai 2026, 10:00 bis 17:00 Uhr

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben

40,80 Euro

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

### ■ 26S332019

Nataliia Englert

#### Aquarellmalerei: Frühlingsblumen im blühenden Garten

*Unterrichtssprachen in diesem Kurs sind Deutsch und Ukrainisch.*

Für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

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

der Frühlingsblüten inspirieren und erwecken diese auf Papier zum Leben - durch das Zusammenspiel von Farbe, Licht und Schatten.

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

Sonntag, 8. März 2026

10:00 bis 15:00 Uhr

Wilhelmstr. 2f, Atelier

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

43,30 Euro

### ■ 26S332020

Nataliia Englert

#### Blumenstillleben: Pfingstrosen malen

*Unterrichtssprachen in diesem Kurs sind Deutsch und Ukrainisch.*

Für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Eines der beliebtesten Motive von Künstler\*innen verschiedener Epochen ist die Pfingstrose. Die perfekte Schönheit der Natur sieht man im Licht- und Schattenspiel der Blütenblätter. Lernen Sie im Workshop die Geheimnisse der alten Meister kennen.

Bitte mitbringen: Leinwand 40x50cm, Öl- und/oder Acrylfarbe nach Wahl, Pinsel (Synthetik oder Natur), Palette, Ölkanne (Becher). Leinöl als Ersatz für Verdünner ist vorhanden.

Samstag, 14. März 2026

10:00 bis 16:00 Uhr

Wilhelmstr. 2f, Atelier

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

33,80 Euro

### ■ 26S332021

Nataliia Englert

#### Tiermalerei

*Unterrichtssprachen in diesem Kurs sind Deutsch und Ukrainisch.*

Für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

In diesem Kurs lernen Sie, Tiere zu zeichnen und zu malen. Wir beschäftigen uns mit Anatomie, Proportionen und Farbmischung, um die Tiere so getreu wie möglich zu erfassen. Am Ende des Workshops wird es Ihnen gelingen, Ihr Lieblingstier auf Papier zum Leben zu erwecken. Ihr Workshopergebnis könnte vielleicht auch eine Geschenk-Idee für Tierfreund\*innen sein.

Bitte mitbringen: ein Foto Ihres Lieblingstiers, nach eigener Vorliebe Acryl- und/oder Öl- und/oder Gouache-farben, ebenso Skizzenblock, Bleistift, Pinsel (Synthetik oder Natur), Palette, Ölkanne (Becher). Leinöl als Ersatz für Verdünner ist vorhanden.

Sonntag, 15. März 2026

10:00 bis 15:00 Uhr

Wilhelmstr. 2f, Atelier

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

36,10 Euro

### ■ 26S332025

Tetiana Liudvychenko

#### Petrykiwka-Workshop

*Unterrichtssprache ist Ukrainisch, übersetzt ins Deutsche*

In diesem Kurs mit einer Künstlerin aus Erlangens Solidarstadt Brovary tauchen Sie ein in die Welt der Petrykiwka-Malerei, einer traditionellen ukrainischen Kunstform, die 2013 von der UNESCO als immaterielles Weltkulturerbe anerkannt wurde. Charakteristisch sind schwungvolle, rhythmische Pinselbewegungen, florale Ornamente und intensive Farben, die mit handgefertigten Pinseln aus feinem Katzenhaar entstehen - zart und präzise. Am ersten Kurstag üben Sie die Grundlagen dieser Maltechnik: den richtigen Pinselstrich, das Zusammenspiel der Farben sowie den Aufbau einer harmonischen Komposition. Am zweiten Kurstag gestalten Sie ihre eigene farbenfrohe „Maliowka“ im Stil der traditionellen Petrykiwka-Malerei. Mit Offenheit und Experimentierfreude entsteht ein kreativer Prozess zwischen Struktur und Spontaneität, Tradition und persönlichem Ausdruck - eine Begegnung mit Farbe als Sprache der Seele.

Bitte mitbringen: Bleistifte, Radiergummi, kleine Wasserbehälter (z.B. Joghurtbecher oder Gläser). Materialkosten von ca. 5-7 Euro sind von der Kursleitung eingesammelt.

*In Kooperation mit dem Büro für Chancengleichheit und Vielfalt / Internationale Beziehungen und der Freiwilligeninitiative Spilnota*

Freitag, 31. Juli 2026

18:00 bis 19:30 Uhr

Samstag, 1. August 2026

12:00 bis 13:30 Uhr

Wilhelmstr. 2f, Atelier

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

2 Termine, 43,30 Euro



### ■ 26S332104

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, 3. März 2026  
 Wilhelmstr. 2f, Atelier  
 Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.  
 12 Vormittage, 156 Euro

### ■ 26S332105

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, 3. März 2026  
 Wilhelmstr. 2f, Atelier  
 Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.  
 12 Abende, 156 Euro

### ■ 26S332106

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, 3. März 2026  
 Wilhelmstr. 2f, Atelier  
 Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.  
 12 Abende, 156 Euro

### ■ 26S332107

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, 5. März 2026  
 Wilhelmstr. 2f, Atelier  
 Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.  
 12 Abende, 156 Euro

### ■ 26S332108

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, 4. März 2026  
Wilhelmstr. 2f, Atelier

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.  
10 Abende, 146,25 Euro

### ■ 26S332109

Ute Wältring

#### Workshop: Größer malen in Acryl!

Wagen Sie sich ein Wochenende lang auf ein größeres Format und geben Sie Ihrer Freude an der Malerei im wahrsten Sinne des Wortes mehr Raum! Sie arbeiten entweder an einem eigenen mitgebrachten Thema oder Motiv. Sie besprechen Möglichkeiten der malerischen Herangehensweise und Umsetzung mit der Kursleiterin. Oder Sie orientieren sich an bereitgestelltem Material zum Thema Landschaft. Spielerische Aufwärmübungen und Anregungen zu bildnerischen Mitteln wie Komposition, Farb- und Formgestaltung erleichtern in jedem Fall den Weg ins Bild.

Bitte mitbringen: Leinwände oder Malpappen, Papiere ab DIN A2 und größer, Acrylfarben, Pinsel verschiedener Größe und breite Pinsel, Bleistifte, Kohle, Tesakrepp, bei Bedarf Kreiden, Tuschen

Samstag, 25. April 2026  
10:00 bis 17:00 Uhr

Sonntag, 26. April 2026  
10:00 bis 17:00 Uhr  
Wilhelmstr. 2f, Atelier

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.  
2 Tage, 89,10 Euro

### ■ 26S332110

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, 27. Juni 2026

10:00 bis 17:00 Uhr

Sonntag, 28. Juni 2026

10:00 bis 17:00 Uhr

Wilhelmstr. 2f, Atelier

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.  
2 Tage, 89,10 Euro

### ■ 26S332111

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, zudem ist ein gemeinsamer Ausstellungsbesuch geplant.

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

Mittwoch, 19:45 bis 22:00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 4. März 2026

Wilhelmstr. 2f, Atelier

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.  
10 Abende, 146,30 Euro



### ■ 26S332112

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, Fineliner- und Lieblings-Stifte und Lust zu zeichnen

Treffpunkt: Hugenottenplatz Erlangen, am Brunnen

Sonntag, 17. Mai 2026

10:30 bis 12:30 Uhr

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben

17,30 Euro

### ■ 26S332113

Martina Dorsch

#### Urban Sketching: Wir zeichnen draußen!

Für Anfänger\*innen

Text siehe Kurs-Nr. 26S332112

Bitte mitbringen: Eigenen Skizzenblock, Lieblings-Stifte und Lust zu zeichnen

Treffpunkt: Schlossgarten Erlangen, am Hugenottenbrunnen

Sonntag, 12. Juli 2026

10:30 bis 12:30 Uhr

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben

17,30 Euro

### ■ 26S332114

Daniela Wettlaufer

#### Urban Sketching – halte das schöne Leben fest!

Überall gibt es interessante Motive zu entdecken, die wir mit Stift und/oder Pinsel festhalten können. Wir gehen gemeinsam auf Entdeckungsreise und malen und/oder zeichnen das, was wir und wie wir es sehen. Dabei ist ein kleiner Hocker von Vorteil, um sich einen flexiblen Blickwinkel zu schaffen. Wie fange ich am besten an, welches Material ist sinnvoll? All das probieren wir gemeinsam aus. Wir malen an verschiede-

nen Plätzen in der Stadt. Bei schlechtem Wetter suchen wir uns ein überdachtes Plätzchen.

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

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

Samstag, 4. Juli 2026

10:00 bis 14:00 Uhr

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben

36,20 Euro

### ■ 26S332117

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 Einheiten 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.

Samstag, 9. Mai 2026

9:30 bis 16:00 Uhr

Wilhelmstr. 2f, Atelier

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

52 Euro

### ■ 26S332118

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, 18. April 2026

9:30 bis 16:00 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 20

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

52 Euro

## Druck

### ■ 26S332123

Martina Dorsch

#### **Linoldruck für Einsteiger\*innen: Wir drucken Karten**

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 Linoschnitt und ließen viele Kunstwerke in dieser Technik entstehen.

Bitte mitbringen: Kleidung, die schmutzig werden darf sowie eine Vorauswahl ausgedruckter eigener Druckmotive, Größe DIN A5 oder A4 (maximale Linoldruck-Plattengröße). Materialkosten für DIN A4 Druckplatte, Papiere (Zeichen-, Blaupause- und Druckpapier) und Druckfarbe in Höhe von 12 Euro sind bei der Kursleiterin zu entrichten. Gerne können Sie Wunschspezialpapier mitbringen, z.B. Aquarellpapiere, farbige bunte Kartons, dickeres Papier

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

Sonntag, 22. März 2026

10:00 bis 16:00 Uhr

ZAM, Werkhaus, Westliche Stadtmauerstr. 62, 91054 Erlangen, Druckwerkstatt

64,80 Euro

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

### ■ 26S332126

Martina Dorsch

#### **Aufbaukurs: Grundlagen der Siebdrucktechniken**

Für Fortgeschrittene

Siebdruck ist ein aufwendiges Druckverfahren. Der Vorteil ist die hohe Feinheit, Farbbrillanz und Langlebigkeit des Ergebnisses. Wir erstellen eigene, individuelle Grundschablonen, anschließend werden diese wie im Grundlagenkurs bereits gezeigt, beschichtet, belichtet und nachbehandelt. Im Anschluss kann mit dem Siebeinrichten und dem Drucken des eigenen Motiven gestartet werden. Es werden drei Druckstationen zur Nutzung bereitgestellt, so dass immer zwei Teilnehmer\*innen zusammen an einer Station arbeiten können. Wir drucken mit Farben auf Wasserbasis, die für Textilien geeignet sind. Nachdem die bedruckten Textilien getrocknet sind, muss die Farbe mit der Heißpresse fixiert werden. Fertig ist Ihr individueller 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 oder andere Textilien mit glatter Oberfläche. Materialkosten für Siebbeschichtung, Siebbelichtung, Druckfilm (Cliché), Siebentschichter, Siebentfetter und Siebdruckfarbe werden nach Verbrauch (max. bis 20 Euro) von der Kursleitung eingesammelt.

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

Sonntag, 26. April 2026

10:00 bis 16:00 Uhr

ZAM, Werkhaus, Westliche Stadtmauerstr. 62, 91054 Erlangen, Druckwerkstatt

86,30 Euro

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



## Kalligrafie und Handlettering

### ■ 26S332201

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, 4. März 2026

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt, Raum 305

12 Abende, 124,80 Euro

### ■ 26S332202

Marit Budschigk

#### Kalligrafie-Wochenende: Capitalis und Co

Wir widmen uns der Königin und Wurzel aller Großbuchstaben-Schriften, der Capitalis. Dazu beginnen wir mit den grundlegenden Proportionen. Auch Serifen werden ein Thema sein. Wir experimentieren mit verschiedenen Formen, Varianten und typografischen Vorgaben, um die Wirkung zu verändern: frech, gewohnt oder gewagt, möglich und unmöglich. Dazu kommt ein Ausflug ins Zeichnen, um die dritte Dimension einzubeziehen. Ausgehend von einer Idee entwickeln wir gestalterisch ansprechende Lösungen.

Bitte mitbringen: verschiedene Papiere, verschiedene Tinten oder Tuschen, Breitfedern und Spitzfeder mit jeweils entsprechendem Halter, Fineliner, Bleistift, Lineal, Unterlage.

Samstag, 2. Mai 2026

10:00 bis 17:30 Uhr

Sonntag, 3. Mai 2026

10:00 bis 17:30 Uhr

Wilhelmstr. 2f, Atelier

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

2 Tage, 117,50 Euro

### ■ 26S332307

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, 21. März 2026

10:00 bis 12:30 Uhr

Wilhelmstr. 2f, Atelier

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

18,60 Euro

## Kunsttherapie

### ■ 26S341000

Ingrid Modlmayr

#### **Kunsttherapie – mehr als nur Bilder malen (Vortrag mit praktischen Beispielen)**

Kunst kann tröstlich sein. Kunsttherapie bereichert Menschen in jeder Lebensphase und bietet Leichtigkeit, Selbstausdruck und Freude. In diesem Vortrag mit praktischen Beispielen widmen wir uns vor allem der kunsttherapeutischen Begleitung im Hospiz. Erfahren Sie, wie künstlerische und kreative Methoden und verschiedene Materialien Menschen dabei geholfen haben, Gefühle auszudrücken, Erinnerungen Raum zu geben oder und Abschied zu nehmen. Sterbende und Angehörige bekommen durch dieses Angebot Unterstützung und Halt.

Samstag, 18. April 2026

15:00 bis 16:30 Uhr

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL

6 Euro

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Dieser Vortrag an der vhs ist im Master Kunstgeschichte der FAU (Modul Forschung) anrechenbar.





## Theorie und Geschichte der Fotografie

### ■ 26S302004

Dr. Annette Scherer

#### 200 Jahre Fotografie (Vortragsreihe)

2026 jährt sich die Erfindung der Fotografie zum 200. Mal. Lange Zeit galt sie als Handwerk. Erst im 20. Jahrhundert wurde sie als Kunstform anerkannt, gesammelt und ausgestellt. Wir beschäftigen uns u.a. mit den Pionieren der Technik, Nadar und Eadweard Muybridge, mit den Pflanzenserien von Karl Blossfeldt, mit den Bauhaus-Vertretern Gertrud Arndt, T. Lux-Feininger, Lucia Moholy, mit der Entwicklung der Straßenfotografie, dem Erfolg der von Bernd und Hilla Becher begründeten Düsseldorfer Fotoschule samt deren erfolgreichen Schülern Candida Höfer, Thomas Ruff und Thomas Struth, sowie den Grandes Dames der bundesdeutschen- und DDR-Fotografie Sibylle Bergemann, Barbara Klemm, Herlinde Koelbl und Helga Paris.

Donnerstag, 10:15 bis 11:45 Uhr  
Beginn: Donnerstag, 5. März 2026  
Friedrichstr. 19, Historischer Saal  
10 Vormittage, 80 Euro

### ■ 26S333000

Dr. Chiara Seidl

#### August Sander: Menschen des 20. Jahrhunderts (Online-Vortrag)

August Sander (1876-1964) gehört zu den bedeutendsten deutschen Porträtfotografen des 20. Jahrhunderts. Berühmt wurde er durch sein Fotografie-Projekt Menschen des 20. Jahrhunderts, für das er über Jahrzehnte hinweg Porträts von Menschen unterschiedlicher Berufe und Gesellschaftsschichten anfertigte. Sander reiste hierfür regelmäßig in den Hunsrück und den Westerwald, um Bauern und Handwerker zu fotografieren. Im Online-Vortrag erkunden wir das Lebenswerk des Fotografen, analysieren ausgewählte Porträts und entdecken, wie seine Arbeit gesellschaftliche Strukturen dokumentiert und bis heute Fotograf\*innen beeinflusst.

Dienstag, 9. Juni 2026  
19:00 bis 20:30 Uhr  
vhs.cloud (www.vhs.cloud)

Eintritt frei

Sie erhalten bei der Anmeldung 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.

### ■ 26S333001

Dr. Peter Behringer

#### Richard Avedon (Vortrag)

Richard Avedon war wohl der berühmteste Fotograf des 20. Jahrhunderts. Mitte der 1940er-Jahre wurde er als Modefotograf bekannt, doch widmete er sich immer auch anderen Genres, vor allem dem Porträt. Mit unglaublicher stilistischer Bandbreite schuf Avedon Bilder von Eleganz, Perfektion und Originalität. Er beherrschte die großartige, bisweilen opernhafte Inszenierung ebenso wie das emphatische, ungeschönte Porträt. Einige seiner Arbeiten sind Teil des kollektiven Gedächtnisses geworden, wie „Dovima mit Elefanten“ oder „Nastassja Kinski mit der Schlange“. Diese geradezu ikonische Arbeiten stehen neben schonungslosen Serien über seinen hochbetagten Vater oder auch über einfache Menschen des amerikanischen Westens.

Dienstag, 16. Juni 2026

19:00 bis 20:30 Uhr

Friedrichstr. 17, Aula

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

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

## Textiles Gestalten

### Nähen

#### ■ 26S334004

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, 3. März 2026

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

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

9 Abende, 184,50 Euro

#### ■ 26S334017

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 verwendet werden? 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, Polyestergerüst 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](mailto:g.schneider@kb-ks.de)

Samstag, 9. Mai 2026

10:00 bis 14:00 Uhr

Sonntag, 10. Mai 2026

10:00 bis 14:00 Uhr

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

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

2 Vormittage, 61,40 Euro

#### ■ 26S334018

Gabriele Schneider

#### Nähen für den Alltag

Dies ist ein Kurs für alle, die schon etwas länger Freude am Nähen haben und trotzdem noch Neues lernen und ausprobieren wollen. Erfahren Sie Wissenswertes über Stoffe, deren Verarbeitung und Werkzeuge in der Schneiderei. Zudem werden nützliche Tipps und Tricks übers Maßnehmen und die Anpassung von Schnittmustern vermittelt. Egal, ob Sie ein neues Kleidungsstück anfertigen oder Lieblingsteile reparieren wollen - fast alles ist erlaubt.

**WIR UMGARNEN SIE!**

Neue Nähkurse. An Ihrer vhs Erlangen



Bitte mitbringen: Nähzeug (Stecknadeln, Nähadeln, Scheren, Kreide, Lineal, etc.), Schnittpapier, Schreibzeug. Auf Anfrage bringt die Kursleiterin passende Materialien mit. Anfallende Materialkosten werden vor Ort abgerechnet. Nähmaschinen sind vorhanden. Kontakt: g.schneider@kb-ks.de.

Montag, 18:00 bis 21:00 Uhr  
Beginn: Montag, 9. März 2026  
vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 3, Textilwerkstatt  
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.  
10 Abende, 222,90 Euro

■ **26S334020**  
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 Garnrollen), 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, 25. April 2026  
10:00 bis 15:00 Uhr  
vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 3, Textilwerkstatt  
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.  
38,10 Euro

■ **26S334021**  
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, 4. Juli 2026  
10:00 bis 15:00 Uhr  
vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 3, Textilwerkstatt  
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.  
38,10 Euro

## Quilten

■ **26S334036**  
Sabine Aly  
**Quilten: Patchwork-Sampler Teil II**

Dieser Kurs ist die Fortführung des Patchwork-Seminars aus dem vergangenen Herbst-Winter-Semester. Er richtet sich an deren Teilnehmer\*innen, aber auch an interessierte Quilter\*innen, welche die Techniken der Fertigstellung eines Quilts erlernen wollen. Im Kurs werden unterschiedliche Quilttechniken und Quilteinfassungen gezeigt.

Freitag, 17. April 2026  
17:30 bis 21:30 Uhr  
Samstag, 18. April 2026  
9:00 bis 17:00 Uhr  
vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 3, Textilwerkstatt  
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.  
2 Tage, 78 Euro

## Handwerk, DIY & Holzbearbeitung

### Buchbinden

#### ■ 26S335006

Frank-Daniel Beilker

#### **Einführung in das Buchbinden: Praxisnah und fachkundig**

In diesem praxisorientierten Kurs erlernen Sie die grundlegenden, handwerklichen Techniken des Buchbindens und setzen diese am eigenen Buchprojekt um. Sie erhalten eine anschauliche Demonstration der Arbeitsschritte - vom exakten Zuschneiden und Falzen der Seiten über das Heften und Leimen des Buchrückens bis hin zum fachgerechten Erstellen und Fertigen des Bucheinbands. Dabei vermittelt der Kurs fundiertes Wissen über die Anatomie und die Materialien eines Buches sowie die wichtigsten handwerklichen Bindeverfahren. Der Kurs richtet sich an alle, die handwerkliches Geschick entwickeln wollen und Wert auf eine praxisnahe, professionelle Fachanleitung legen.

Bitte mitbringen: Papierschere, Bleistift, langes Lineal, Cutter. Weiteres Werkzeug und Material werden gestellt. Materialkosten: 20 bis 25 Euro werden im Kurs eingesammelt.

Samstag, 14:00 bis 16:00 Uhr  
Beginn: Samstag, 7. März 2026

Friedrichstr. 17, Raum 22

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.  
4 Nachmittage, 69,30 Euro

#### ■ 26S335007

Frank-Daniel Beilker

#### **Einführung in das Buchbinden: Praxisnah und fachkundig**

Text siehe Kurs-Nr. 26S335006

Bitte mitbringen: Papierschere, Bleistift, langes Lineal, Cutter. Weiteres Werkzeug und Material werden gestellt. Materialkosten: 20 bis 25 Euro werden im Kurs eingesammelt.

Freitag, 16:00 bis 18:00 Uhr  
Beginn: Freitag, 19. Juni 2026  
Friedrichstr. 17, Raum 20

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.  
4 Nachmittage, 69,30 Euro

## Holzbearbeitung

Hinweis: Die Teilnahme an den Kursen zur Holzbearbeitung erfolgt auf eigene Gefahr. Schadensersatzansprüche sind ausgeschlossen, außer bei Vorsatz oder grober Fahrlässigkeit.

Bitte mitbringen: enganliegende Arbeitskleidung und flache geschlossene Schuhe, Gehörschutz, Schutzbrille, Haargummi (bei langen Haaren)

Zum Redaktionsschluss standen noch nicht alle Kurse für Holzbearbeitung fest. Bitte besuchen Sie unsere Website: [www.vhs-erlangen.de](http://www.vhs-erlangen.de)

#### ■ 26S337000

Lisa Vandea

#### **Mobil mit selbstgebautem Minicamper**

Individuell, kompakt und günstig! Das Seminar vermittelt zunächst im theoretischen Teil die wichtigsten Planungsschritte. Wir besprechen Vor- und Nachteile eines Minicampers und die eigenen Erwartungen. Was ist technisch umsetzbar für die Bereiche Schlafen, Kochen, Kühlen und Wasser/Strommanagement und welche Kosten/Arbeiten kommen auf einen zu - von der Minimalausstattung bis hin zur autarken Variante? Im praktischen Teil erleben Sie, wie aus einem „normalen Auto“ ein autark ausgebauter Camper wird, wie Bett, Küche, Kühlbox sowie weitere Möbel eingebaut und verstaut werden können und was es sonst noch an nützlichem Zubehör gibt. Jede/r Teilnehmer\*in erhält ein 19-seitiges Skript, in dem alle wichtigen Details aufgelistet sind und eigenen Bedürfnisse angepasst werden können. Jede/r hat die Möglichkeit, Ideen umzusetzen und den eigenen Traumcamper zu verwirklichen.

Der theoretische Teil findet im Malatelier, der praktische auf dem Parkplatz der Wilhelmstr. 2f statt.

Freitag, 10. Juli 2026

14:30 bis 21:00 Uhr

Wilhelmstr. 2f, Atelier

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.  
82,20 Euro

#### ■ 26S337001

Lisa Vandea

#### **Kleine Schreinerwerkstatt**

Aus einheimischem Massivholz wird mit Hilfe einfacher Elektrowerkzeuge ein zusammenklappbares Tischchen (29 x 27 cm, Höhe 38 cm) hergestellt. Der



Kurs vermittelt die notwendigen Kenntnisse im Umgang mit Stichsäge, Bohrmaschine und 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

Samstag, 25. April 2026

10:00 bis 17:00 Uhr

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Keramikwerkstatt

82 Euro

Keine Ermäßigung möglich.

#### ■ 26S337002

Lisa Vandea

##### **Kleine Schreinerwerkstatt**

Text siehe Kurs-Nr. 26S337001

Bitte mitbringen: Schreibzeug

Sonntag, 26. April 2026

10:00 bis 17:00 Uhr

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Keramikwerkstatt

82 Euro

Keine Ermäßigung möglich.

#### ■ 26S337003

Lisa Vandea

##### **Selbstgemacht, Geld gespart – Reparaturen im Haushalt leicht gemacht**

Sie erwerben alle notwendigen Kenntnisse, um die häufigsten Reparaturen zu Hause selbst erledigen zu können: tropfender Wasserhahn, verstopfter Siphon, undichte Fenster oder Türen, nicht exakt schließende Türen, Lampen aufhängen und anschließen, Bilder oder Spiegel aufhängen, Kratzer in Möbeln oder am Auto beseitigen oder Silikonfugen erneuern.

Alle Reparaturen werden 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

Freitag, 24. April 2026

15:30 bis 21:30 Uhr

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35, Holzwerkstatt,

Werkraum, K 003

82 Euro

Keine Ermäßigung möglich.

#### ■ 26S337005

Bernd Kremer

##### **Möbelbau mit Handmaschinen / Elektrowerkzeugen**

Sie stellen in unserer neuen Holzwerkstatt im kubic 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 von circa 40 Euro sind im Entgelt enthalten.

Samstag, 27. Juni 2026

10:00 bis 17:00 Uhr

Samstag, 11. Juli 2026

10:00 bis 17:00 Uhr

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35, Holzwerkstatt,

Werkraum, K 003

2 Tage, 276 Euro

Keine Ermäßigung möglich.

■ **26S337009**Karl Zeh  
**Drechseln**

Für Anfänger\*innen

In diesem Drechselkurs 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: Staubmaske, Schutzbrille, falls vorhanden. Rohmaterialkosten in Höhe von 6 Euro sind bei der Kursleitung zu entrichten.

Samstag, 9. Mai 2026

10:00 bis 16:30 Uhr

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Keramikwerkstatt

117,60 Euro

Keine Ermäßigung möglich.

■ **26S337010**Karl Zeh  
**Drechseln**

Für Anfänger\*innen

Text siehe Kurs-Nr. 26S337009

Bitte mitbringen: Staubmaske, Schutzbrille, falls vorhanden. Rohmaterialkosten in Höhe von 6 Euro sind bei der Kursleitung zu entrichten.

Sonntag, 10. Mai 2026

10:00 bis 16:30 Uhr

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Keramikwerkstatt

117,60 Euro

Keine Ermäßigung möglich.

■ **26S337011**Volker Krischker  
**Holzschnitzen**

Für Anfänger\*innen

Kleingruppe mit 6 Teilnehmer\*innen

Schnitzen ist eine wundervolle Art Holz kennenzulernen, aber auch das Gefühl für Räumlichkeit und den eigenen Ausdruck zu schulen. Sie schnitzen aus Lindenholz ein einfaches Objekt nach Ihrer Idee oder lassen sich von Vorschlägen des Kursleiters inspirieren. Dabei lernen Sie Vorgehensweise, Werkzeuge und Techniken des Schnitzens, aber auch gestalterische Aspekte kennen.

Bitte mitbringen: Skizzenblock, Bleistift und Meterstab.

Materialkosten: 10 bis 20 Euro, je nach Größe des Holzes

Dienstag, 18:00 bis 21:00 Uhr

Beginn: Dienstag, 14. April 2026

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35, Holzwerkstatt, Werkraum, K 003

10 Abende, 270 Euro

Keine Ermäßigung möglich.

■ **26S337012**Volker Krischker  
**Offener Beratungstag für Ihre Holzprojekte**

Für Anfänger\*innen

Sie planen ein eigenes Projekt mit Holz, wissen aber noch nicht genau, wie Sie es machen sollen? Sie brauchen Beratung zu Konstruktion, Material- oder technischen Fragen der Umsetzung? An diesem Tag steht Ihnen der Kursleiter für individuelle Problemlösungen zur Verfügung. Wir werden nichts bauen, aber Sie erhalten wertvolles Know-how, können verschiedene Werkzeuge ausprobieren und sich untereinander austauschen.

Bitte mitbringen: Pläne, Skizzen, Maße und Modelle Ihres Projekts

Sonntag, 17. Mai 2026

10:00 bis 16:00 Uhr

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35, Holzwerkstatt, Werkraum, K 003

52 Euro



## Do It Yourself (DIY)

### ■ 26S337013

Rudi Viertel

#### **Körbchenflechten aus Peddigrohr**

Aus nachhaltigem, natürlichen Peddigrohr fertigen wir ein nützliches Körbchen (bzw. Flaschenhülle, Stiftebecher o.ä.) an.

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, 11. Juli 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

### ■ 26S337014

Rudi Viertel

#### **Körbchenflechten aus Peddigrohr**

Text siehe Kurs-Nr. 26S337013

Eine Materialpauschale von 10 Euro wird vom Kursleiter eingesammelt. Ausführliche Kursunterlagen inklusive.

*Eine Kooperation mit wabene*

Samstag, 11. Juli 2026

14:00 bis 17:00 Uhr

wabene, Henkestr. 53, G1-2

26 Euro

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Kontakt für Rückfragen (besondere Bedarfe):

f.hochreuther@wabe-erlangen.de

## Korbflechten

### ■ 26S337015

Stefania Küble

#### **Tour durch die Korbflechtwerkstatt**

Die Handwerkerin heißt Sie willkommen. Hören, sehen und erleben Sie das traditionelle und innovative Kulturerbe direkt vor Ort. Die Flechtwerkgestalterin erzählt Geschichten rund um ihr Handwerk und erläutert anhand von Flechtwerken die typische Materialien und speziellen Flechttechniken. Anschließend können Sie gerne noch Fragen stellen.

Treffpunkt: Flechtwerkstatt Fürth, Nürnberger Str. 61 Hintergebäude

*In Kooperation mit der vhs Fürth*

Freitag, 24. April 2026

15:30 bis 17:00 Uhr

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben

12 Euro

Der Rundgang ist nicht barrierefrei.

## Mosaik

### ■ 26S337016

Frauke Meckel

#### **Herstellung eines Mosaik-Tablets**

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 9 Euro werden vor Ort eingesammelt.

*Eine Kooperation mit wabene*

Donnerstag, 11. Juni 2026

15:30 bis 18:00 Uhr

Donnerstag, 18. Juni 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

## Makramee

### ■ 26S337017

Frauke Meckel/  
wabene

#### Knüpfen eines Makramee-Wandbehangs

Die angesagte Makramee-Technik bietet unendlich viele Gestaltungsmöglichkeiten. In diesem Kurs werden wir aus an einer Stange hängenden Fäden einen dekorativen Wandbehang knüpfen. Sie erlernen verschiedene Formen von Makramee-Knoten, aus denen am Schluss ein schönes Accessoire für Ihre Wohnung entstehen wird. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Materialkosten von 7 Euro werden von der Kursleitung vor Ort eingesammelt.

*Eine Kooperation mit wabene*

Donnerstag, 5. März 2026

15:30 bis 18:00 Uhr

Donnerstag, 12. März 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

## Fahrradwerkstatt

### ■ 26S337040

Christiane Schmitz

#### Fahrradheldin – reparieren, pflegen, losfahren (Workshop für Frauen)

Lernen Sie in entspannter Runde, wie Sie Ihr Fahrrad selbst sicher und zuverlässig warten! Sie lernen wie Sie Schritt für Schritt Kette und Bremsen richtig pflegen, kleine Reparaturen wie das Wechseln eines Fahrradschlauchs durchführen und den Sattel optimal einstellen. Ganz ohne Vorkenntnisse, mit viel Praxis und Spaß - so werden Sie zum Fahrrad-Profi in Ihrem Alltag. Fühlen Sie sich selbstbewusst und unabhängig auf zwei Rädern.

Bei schlechtem Wetter weichen wir in die Holzwerkstatt im UG des kubic aus.

Bitte mitbringen: Eigenes Fahrrad

*In Kooperation mit dem Frauenzentrum Erlangen*

Samstag, 21. März 2026

11:00 bis 13:00 Uhr

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35, Amphitheater  
31,40 Euro

Keine Ermäßigung möglich.

## Schmuckgestaltung

### Goldschmieden im neuen kubic

Hinweis: Bitte tragen Sie bei Bedarf Haargummi und keine weiten Ärmel. Die Teilnahme an den Goldschmiedekursen erfolgt auf eigene Gefahr. Schadensersatzansprüche sind ausgeschlossen, außer bei Vorsatz oder grober Fahrlässigkeit.

Zum Redaktionsschluß standen noch nicht alle Schmuckkurse fest. Bitte besuchen Sie unsere Website: [www.vhs-erlangen.de](http://www.vhs-erlangen.de)

### ■ 26S338000

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. Alle Grundmaterialien (Silber) sind vor Ort vorhanden. Sollte der Wunsch vorhanden sein, mit anderen Edelmetallen zu arbeiten, wird dies individuell vorab besprochen und ermöglicht.

Zzgl. Materialkosten: je nach Verbrauch für 2 bis 3 Ringe circa 30 bis 50 Euro. Diese werden direkt bei der Kursleitung entrichtet.

Samstag, 7. März 2026

11:00 bis 17:00 Uhr

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35, Schmuckatelier,  
0213

75,90 Euro



# Deine vhs im **kubic**

Bewegungsraum · Holzwerkstatt · Kochwerkstatt · Schmuckatelier  
Erste Angebote finden Sie hier im Programmheft,  
weitere auf [www.vhs-erlangen.de](http://www.vhs-erlangen.de)



Südliche Stadtmauerstraße 35



Kultur

### ■ 26S338001

Carolina Lutz

#### **Grundlagen des Goldschmiedens – Stapelringe**

Für Anfänger\*innen

Kleingruppe mit max. 6 Teilnehmer\*innen

Text siehe Kurs-Nr. 26S338000

Zzgl. Materialkosten: je nach Verbrauch für 2 bis 3 Ringe circa 30 bis 50 Euro. Diese werden direkt bei der Kursleitung entrichtet.

Samstag, 9. Mai 2026

11:00 bis 17:00 Uhr

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35, Schmuckatelier, 0213

75,90 Euro

### ■ 26S338002

Carolina Lutz

#### **Schmuck aus Naturmaterialien**

Mehrteiliger Workshop für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Kleingruppe mit max. 6 Teilnehmer\*innen

- Erster Kurstag: Am ersten Kurstag fertigen wir Modelle aus Wachs und Naturmaterialien an. Es entstehen frei gestaltete Objekte - abstrakt oder naturgetreu. Im Fokus stehen Kreativität, Experimentierfreude und der gestalterische Prozess. Die entstandenen Modelle werden anschließend in einer Gießerei in Silber (oder auf Wunsch in Gold) gegossen.
- Zweiter und Dritter Kurstag: Drei Wochen später, beim zweiten Termin, halten Sie dann Ihr gegossenes Objekt in den Händen. Mit Feilen, Sägen, Schleifen und Polieren fertigen Sie daraus in der Werkstatt Ihr individuelles Schmuckstück. Je nach Entwurf können Anhänger, Ohrschmuck oder Ringe entstehen. Dabei lernen Sie grundlegende Techniken des Goldschmiedehandwerks.

Bitte mitbringen: Naturmaterialien, die Sie inspirieren, z.B. Gräser, Blätter, Knospen, Samen oder kleine Zweige. Ein Grundstock an Materialien wird auch im Kurs vorhanden sein. Die Gusskosten richten sich nach Gewicht und gewünschtem Material.

Zzgl. Materialkosten: je nach Verbrauch circa 50 bis 150 Euro. Diese werden direkt bei der Kursleitung entrichtet.

Montag, 11. Mai 2026

17:00 bis 21:00 Uhr

Montag, 8. Juni 2026

17:00 bis 20:00 Uhr

Montag, 15. Juni 2026

17:00 bis 20:00 Uhr

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35, Schmuckatelier, 0213

3 Abende, 75,90 Euro

### ■ 26S338003

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 20 bis 30 Euro. Diese werden direkt bei der Kursleitung entrichtet.

Montag, 13. April 2026

17:00 bis 21:00 Uhr

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35, Schmuckatelier, 0213

44,70 Euro

### ■ 26S338004

Carolina Lutz

#### **Grundlagen des Goldschmiedens – Minimalistische silberne Ohrstecker**

Für Anfänger\*innen

Kleingruppe mit max. 6 Teilnehmer\*innen

Text siehe Kurs-Nr. 26S338003

Zzgl. Materialkosten: je nach Verbrauch circa 10 bis 20 Euro. Diese werden direkt bei der Kursleitung entrichtet.

Samstag, 16. Mai 2026

11:00 bis 15:00 Uhr

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35, Schmuckatelier, 0213

44,70 Euro



### ■ 26S338005

Carolina Lutz

#### **Goldschmiede-Einzeltermin**

Sie sind mit Ihrem Stück nicht fertig geworden? Nicht so schlimm: An diesem Werkstatt-Termin mit Carolina Lutz können Sie Ihre Goldschmiede-Projekte abschließen.

Montag, 29. Juni 2026

17:00 bis 20:00 Uhr

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35, Schmuckatelier,  
0213

32,30 Euro

### ■ 26S338006

Toma J. Hilgenfeld

#### **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, 18. April 2026

10:00 bis 16:00 Uhr

Sonntag, 19. April 2026

10:00 bis 16:00 Uhr

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35, Schmuckatelier,  
0213

2 Tage, 101,40 Euro

### ■ 26S338007

Toma J. Hilgenfeld

#### **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, 20. Juni 2026

10:00 bis 16:00 Uhr

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35, Schmuckatelier,  
0213

55,10 Euro

### ■ 26S338009

Sabrina Ackermann

#### **Ohrhängerpaar mit Edelsteinen**

Für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Kleingruppe mit max. 6 Teilnehmer\*innen

In diesem Goldschmiedekurs fertigen und gestalten Sie ein Ohrhängerpaar. Runde Edelsteine im Cabochon- oder Facettenschliff, die Sie sich vor Ort aussuchen, sind Ausgangspunkt für Ihre individuelle Gestaltungsidee. An fünf Kurstagen haben Sie genug Zeit für die Gestaltung und Umsetzung Ihrer Ohrhänger, wofür verschiedene Goldschmiedetechniken angewandt werden. Sie lernen grundlegende Techniken wie Walzen, Sägen, Biegen, Feilen, Schmieden, Stauchen, Löten und Polieren und je nach Entwurf auch erweiterte Goldschmiedetechniken. Alle Grundmaterialien (Steine und Silber) sind vor Ort vorhanden und werden am Ende des Kurses verrechnet. Sollte der Wunsch mit anderen Edelmetallen zu arbeiten und sollten spezielle Steinideen vorhanden sein, wird dies individuell im Vorhinein besprochen und ermöglicht. Gefasst werden die Edelsteine nach dem Kurs durch die Kursleitung.

Zzgl. Materialkosten je nach Verbrauch ab circa 90 Euro. Diese werden direkt bei der Kursleitung entrichtet.

Kontakt für Materialanfragen:  
ackermann\_sabrina@gmx.de

Bitte mitbringen: Kleidung, die schmutzig werden darf. Stifte, Papier, Bastelkleber und Schere für Skizzen.

Samstag, 27. Juni 2026

11:00 bis 15:00 Uhr

Samstag, 4. Juli 2026

11:00 bis 15:00 Uhr

Samstag, 11. Juli 2026

11:00 bis 15:00 Uhr

Samstag, 18. Juli 2026

11:00 bis 15:00 Uhr

Samstag, 25. Juli 2026

11:00 bis 15:00 Uhr

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35, Schmuckatelier, 0213

5 Tage, 199,10 Euro

### ■ 26S338010

Sabrina Ackermann

#### Offene Werkstatt: Ring mit Solitärstein

Für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene  
Kleingruppe mit max. 6 Teilnehmer\*innen

Das Konzept der offenen Werkstatt bietet Ihnen die Möglichkeit, einzelne Tage in unserer Schmuckwerkstatt zu buchen. Sie haben die Gelegenheit rein zu schnuppern und den zeitlichen Umfang an ihr Wunschprojekt anzupassen. Für einen weniger aufwändigen Ring empfehlen wir zwei Tage, für einen aufwändigeren Ring ab vier Tage. Das Thema dieses Goldschmiedekurses ist Entwurf und Umsetzung eines Ringes mit geschlossener Fassung für einen Edelstein in rundem Facetten- oder Cabochonschliff. Das Prinzip des Ringes lässt sich individuell an die eigenen Wünsche und Vorstellungen anpassen. Die Art, Breite und Stärke der Ringschiene, die Größe sowie die Position des Steines sind frei gestaltbar und öffnen viele Möglichkeiten. In der Umsetzung werden Sie die verschiedenen grundlegenden Goldschmiedetechniken anwenden wie Walzen, Sägen, Biegen, Feilen, Schmieden, Lötten, Polieren, je nach Entwurf auch erweiterte Techniken. Alle Grundmaterialien (Steine und Silber) sind vor Ort vorhanden und werden nach Verbrauch am Ende des Kurses in bar verrechnet. Sollte der Wunsch, mit anderen Edelmetallen zu arbeiten,

oder sollten spezielle Steinideen vorhanden sein, wird dies individuell im Vorhinein besprochen und ermöglicht. Auch können eigene Steine und Altgold nach Absprache verwendet werden. Gefasst werden die Edelsteine nach dem Kurs durch die Kursleiterin.

Bitte mitbringen: Kleidung, die schmutzig werden darf. Stifte, Papier, Bastelkleber und Schere für Skizzen.

Zzgl. Materialkosten je nach Verbrauch ab circa 90 Euro. Diese werden direkt bei der Kursleitung entrichtet.

Kontakt für Materialanfragen:  
ackermann\_sabrina@gmx.de

Bitte melden Sie sich unter den einzelnen Kursnummern an:

- 26S338011, Freitag, 20. März 2026
- 26S338012, Freitag, 27. März 2026
- 26S338013, Freitag, 17. April 2026
- 26S338014, Freitag, 24. April 2026
- 26S338015, Freitag, 8. Mai 2026
- 26S338016, Freitag, 15. Mai 2026
- 26S338017, Freitag, 22. Mai 2026
- 26S338018, Freitag, 3. Juli, 2026
- 26S338019, Freitag, 10. Juli 2026
- 26S338020, Freitag, 17. Juli 2026

Freitag, 16:00 bis 20:00 Uhr

Beginn: Freitag, 27. März 2026

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35, Schmuckatelier, 0213

pro Termin 41,40 Euro

### ■ 26S338025

Annette Zey

#### Löffel aus Metall

Für Anfänger\*innen

Kleingruppe mit max. 6 Teilnehmer\*innen

In diesem Kurs gestalten Sie einen eigenen Löffel aus Metall, ein echtes Unikat, handgefertigt. Sie lernen traditionelle Goldschmiedetechniken wie Schmieden, Sägen, Feilen und Lötten kennen. Anhand von Skizzen, Musterformen und einem einfachen Prototypen erfahren Sie wie Ergonomie, Gleichgewicht und Ästhetik zusammenwirken. Unter Anleitung formen Sie dann aus Kupfer, Messing oder Silber Schritt für Schritt Löffel mit individuellen Formen und Oberflächen. Egal ob schlicht oder elegant: am Ende halten Sie einen einzigartigen Löffel in der Hand, den Sie selbst geschmiedet haben.

Materialkosten je nach Verbrauch (Kupfer und Messing ca. 15 Euro, Silber ca. 80 Euro) werden bei der Kursleitung entrichtet. Kontakt für Materialanfragen: a.zey@gmx.de

Samstag, 2. Mai 2026

10:00 bis 16:00 Uhr

Sonntag, 3. Mai 2026

10:00 bis 16:00 Uhr

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35, Schmuckatelier, 0213

2 Tage, 114,40 Euro

### ■ 26S338026

Annette Zey

#### **Halschmuck: Reihe und Rhythmus**

Für Anfänger\*innen

Kleingruppe mit max. 6 Teilnehmer\*innen

In diesem Goldschmiedekurs dreht sich alles um die Gestaltung und Anfertigung von individuellem Halschmuck. Verschiedene Goldschmiedetechniken wie Sägen, Feilen und Löten werden besprochen und ausprobiert. Über Materialproben, Skizzen oder Moodboards können Ideen entwickelt werden. Dann entstehen die ersten Elemente der Kette oder des Anhängers. Die Verbindungselemente werden montiert, eventuell noch Verschlüsse gestaltet und angebracht. Grundmaterialien wie Kupfer und Messing, Edelmetalle und andere Materialien können je nach Bedarf bei der Kursleiterin bestellt werden. Ziel des Kurses ist es, ein individuelles Schmuckstück für den Hals mit handwerklichen Techniken eigenständig umzusetzen.

Materialkosten je nach Verbrauch (Kupfer und Messing ca. 15 Euro, Silber ca. 150 Euro) werden bei der Kursleitung entrichtet. Kontakt für Materialanfragen: a.zey@gmx.de

Mittwoch, 17:00 bis 20:00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 10. Juni 2026

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35, Schmuckatelier, 0213

6 Abende, 185 Euro

### ■ 26S338030

Nicolai El-Mallah

#### **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 Ihres selbst angefertigten Schmuckstücks.

Zzgl. Materialkosten: ab 150 Euro je nach Verbrauch für 2 Ringe. Diese werden direkt bei der Kursleitung entrichtet.

Dienstag, 14. April 2026

18:30 bis 21:30 Uhr

Dienstag, 21. April 2026

18:30 bis 21:30 Uhr

Dienstag, 28. April 2026

18:30 bis 21:30 Uhr

Dienstag, 5. Mai 2026

18:30 bis 21:30 Uhr

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35, Schmuckatelier, 0213

4 Abende, 129,40 Euro

Bitte melden Sie sich für Trau- und Paarringe als Paar an!



## Schafkopf

### ■ 26S339003

Dittmar Adelhard

#### Schafkopf – Grundlagenkurs

Das „Karteln“ ist eine Wissenschaft für sich, aber einfach, wenn Sie erst einmal die Grundregeln verstanden haben. Sie lernen spielerisch diese Regeln, üben einfache Grundzüge und Spiele. Dabei werden aus dem Wirtshaus bekannte Sprüche wie auch Merkgeln vermittelt. Sie lernen, wie ein „Rufspiel“ funktioniert, wie wichtig das richtige Zählen der Punkte ist und wann man ein „Solo“ besser lassen sollte. Der Dozent kartelt selbst leidenschaftlich gerne und vermittelt die Historie, heimatkundliche Details sowie das Spiel systematisch in kleiner Runde. Die Teilnehmer\*innen erhalten eine „Bedienungsanleitung“.

Montag, 9. März 2026

18:30 bis 21:30 Uhr

Friedrichstr. 17, vhs Wohnzimmer

30 Euro

### ■ 26S339004

Dittmar Adelhard

#### Schafkopf – Grundlagenkurs

Text siehe Kurs-Nr. 26S339003

Montag, 13. Juli 2026

18:30 bis 21:30 Uhr

Friedrichstr. 17, vhs Wohnzimmer

30 Euro

### ■ 26S339005

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, 27. April 2026

18:30 bis 21:30 Uhr

Friedrichstr. 17, vhs Wohnzimmer

30 Euro

### ■ 26S339006

Dittmar Adelhard

#### Schafkopf – Aufbaukurs

Text siehe Kurs-Nr. 26S339005

Montag, 27. Juli 2026

18:30 bis 21:30 Uhr

Friedrichstr. 17, vhs Wohnzimmer

30 Euro

### ■ 26S339008

Dittmar Adelhard

#### Schafkopf – gemeinsam Karteln und Historie und Heimatkunde kennenlernen

Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits Schafkopf spielen und denen „der letzte Schliff“ fehlt. Wir lernen die Historie sowie heimatkundliche Details kennen, analysieren gemeinsam Spielzüge und üben das „Kartelen“. Der Dozent teilt persönliche Tipps und Tricks aus Psychologie und Mathematik mit Ihnen, denn das Kartenmerken ist nicht der alleinige der Schlüssel zum Erfolg. Spielen Sie mit und werden Sie so Teil einer jahrhundertealten fränkischen Tradition.

Montag, 8. Juni 2026

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

#### ■ 26S401032

Daniele Küper-Staniewski

#### Erste Schritte am Computer und im Internet

Entdecken Sie in angenehmer und stressfreier Atmosphäre die faszinierenden Möglichkeiten des Computers. Schritt für Schritt lernen Sie, sich sicher und selbstbewusst in der digitalen Welt zu bewegen - verständlich, strukturiert und ganz ohne Druck. Der Kurs richtet sich an Einsteiger\*innen, die bisher wenig oder gar keine Erfahrung mit dem Computer haben. Sie erfahren, wie Sie Texte, Bilder, Musik, Videos oder PDFs öffnen, speichern und wiederfinden. Außerdem lernen Sie, eigene Texte zu gestalten und Internetseiten gezielt zu nutzen und zu sichern. So gewinnen Sie mehr Sicherheit und Freude im Umgang mit moderner Technik. Sie können gern Ihren eigenen Laptop mitbringen und direkt an Ihrem Gerät üben.

Donnerstag, 9:00 bis 12:00 Uhr  
Beginn: Donnerstag, 5. März 2026  
Friedrichstr. 17, EDV-Raum 02  
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.  
5 Vormittage, 130 Euro

#### ■ 26S401035

Daniele Küper-Staniewski

#### Zweite Schritte am Computer und im Internet

Sie haben „Erste Schritte am Computer“ bereits hinter sich oder bringen die entsprechenden Vorkenntnisse mit und möchten nun im täglichen Umgang mit dem PC sicherer und selbstständiger werden? In diesem Kurs erweitern und vertiefen Sie Ihre Kenntnisse praxisnah: Sie lernen, Ordnung auf Ihrem PC mit dem Explorer zu schaffen, E-Mails mit Anhängen zu versenden und zu empfangen, Anhänge zu speichern sowie Bilder in der Textverarbeitung zu nutzen und zu gestalten. Im Mittelpunkt steht das praktische Üben. Ihren eigenen Laptop können Sie gerne verwenden. Bitte mitbringen: USB-Stick für Ihre Übungsdateien

Donnerstag, 9:00 bis 12:00 Uhr  
Beginn: Donnerstag, 18. Juni 2026  
Friedrichstr. 17, EDV-Raum 02  
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.  
5 Vormittage, 130 Euro

#### ■ 26S401039

Daniele Küper-Staniewski

#### EDV Training

In entspannter Atmosphäre wiederholen wir bereits Gelerntes und erweitern unser Wissen durch gezielte Übungen. Die Inhalte werden gemeinsam mit den Kursteilnehmer\*innen bestimmt, sodass individuelle Interessen und Lernziele im Vordergrund stehen. Quereinsteiger\*innen mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen. Sie können gerne Ihren eigenen Laptop verwenden.

Bitte mitbringen: Ihr E-Mail-Passwort, falls Sie nicht mit Ihrem eigenen Laptop arbeiten.



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

oder in den allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB)



Donnerstag, 9:00 bis 12:00 Uhr  
Beginn: Donnerstag, 23. April 2026  
Friedrichstr. 17, EDV-Raum 02  
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.  
5 Vormittage, 140 Euro

#### ■ 26S401057

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, 9. Juli 2026  
Friedrichstr. 17, EDV-Raum 02  
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.  
2 Abende, 47,70 Euro

#### ■ 26S401059

Erich Hoppe

##### **Datensicherheit: Web, Passwörter und Backups**

Dieser Kurs vermittelt Ihnen, wie Sie Ihre Daten online schützen und sicher im digitalen Raum agieren. Sie erfahren, welche Daten beim Surfen gesammelt werden, welche Datenschutzrechte Sie haben und wie Sie Ihre Online-Privatsphäre wahren. Zudem lernen Sie die Grundlagen von sicheren Passwörtern, Passwort-Managern sowie den richtigen Umgang mit Cloud-Diensten und Backup-Strategien.

Ideal für alle, die ihre digitalen Fähigkeiten erweitern und sicherer online unterwegs sein möchten.

Bitte mitbringen: Login für Ihr privates E-Mail-Postfach

Dienstag, 18:00 bis 21:15 Uhr  
Beginn: Dienstag, 3. März 2026  
Friedrichstr. 17, EDV-Raum 02

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.  
2 Abende, 56,30 Euro

#### **Tastschreiben**

#### ■ 26S401065

Daniele Küper-Staniewski

##### **10-Finger-System in 4 Wochen**

Erlernen Sie das 10-Finger-Tastschreiben in nur vier Unterrichtseinheiten á 120 Minuten - und das auf unterhaltsame und effektive Weise. Mit einer speziellen Trainingssoftware üben Sie das Schreiben „blind“ mit allen zehn Fingern und festigen so das Tastschreiben nachhaltig. Sie steigern Ihre Schreibsicherheit und Geschwindigkeit beim Schreiben am PC.

**vhs** Volkshochschule  
Erlangen

#### **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: © Stock.com



Bitte mitbringen: Buntstifte in den Farben Blau, Gelb, Grün und Rot.

Donnerstag, 18:00 bis 20:00 Uhr  
Beginn: Donnerstag, 5. März 2026  
Friedrichstr. 17, EDV-Raum 02

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.  
4 Abende, 89,30 Euro  
inkl. Skript und Trainingssoftware für Windows-Rechner

## MS Office-Programme

### ■ 26S401102

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).

Montag, 18:00 bis 21:00 Uhr  
Beginn: Montag, 13. April 2026  
Friedrichstr. 17, EDV-Raum 02

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.  
6 Abende, 174 Euro

### ■ 26S401103

Gerhard Högner

#### **PowerPoint kompakt – Erstellen und Vorführen von professionellen Präsentationen**

Mit PowerPoint setzen Sie Ihre Präsentationen eindrucksvoll 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.

Montag, 18:00 bis 21:00 Uhr  
Beginn: Montag, 9. März 2026  
Friedrichstr. 17, EDV-Raum 02

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.  
3 Abende, 93,60 Euro

### ■ 26S401107

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!

Mittwoch, 15. April 2026  
18:00 bis 21:00 Uhr  
Friedrichstr. 17, EDV-Raum 02

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.  
31,20 Euro

**Dabeisein auch mit wenig Geld**

**Mehr erleben mit dem ErlangenPass**

Kultur, Freizeit, Sport und Mobilität für alle

[erlangenpass.de](http://erlangenpass.de)

Stadt Erlangen



### ■ 26S401109

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.

Mittwoch, 18:00 bis 21:00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 22. April 2026

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 04

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

2 Abende, 62,40 Euro

### **Excel - Tabellenkalkulation**

Mit Formeln und Funktionen rechnen und kalkulieren

### ■ 26S401120

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, 8. Juni 2026

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 02

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

5 Abende, 130 Euro

### ■ 26S401121

Gerhard Högner

#### **Excel-Grundlagen**

Kurstext siehe Verant.-Nr. 26S401120

Mittwoch, 13:00 bis 16:30 Uhr

Beginn: Mittwoch, 4. März 2026

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 02

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

5 Nachmittage, 120 Euro

### ■ 26S401128

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, 13. Juli 2026

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 02

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

3 Abende, 78 Euro

### ■ 26S401132

Gerhard Högner

#### **Funktionen in Excel**

Sie arbeiten bereits mit Excel. Erfahren Sie in diesem Kurs, was Sie durch den Einsatz von Funktionen alles einfach berechnen können. Lernen Sie in kompakter Form wichtige Funktionen kennen, die Ihnen das Arbeiten erleichtern.

Dienstag, 18:00 bis 21:00 Uhr

Beginn: Dienstag, 5. Mai 2026

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 04

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

3 Abende, 93,60 Euro

### ■ 26S401133

Gerhard Högner

#### **Pivot & Co. – Arbeiten mit großen Datenmengen**

Lernen Sie, umfangreiches Zahlen- und Datenmaterial leicht aufzubereiten, zu analysieren und übersichtlich darzustellen. Excel bietet dafür elegante und zeitsparende Lösungen. Mit Hilfe von Pivot-Tabellen können Sie große Datenmengen sehr elegant auf eine überschaubare Größe reduzieren und sehr komfortabel Auswertungen durchführen. Die Daten der Tabelle können verschieden dargestellt und ausgewertet werden, ohne die Ausgangsdaten oder die Tabelle zu verändern.

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Excel

Mittwoch, 18:00 bis 21:00 Uhr  
 Beginn: Mittwoch, 10. Juni 2026  
 Friedrichstr. 17, EDV-Raum 02  
 Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.  
 3 Abende, 93,60 Euro

#### ■ 26S401134

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.

Mittwoch, 18:00 bis 21:00 Uhr  
 Beginn: Mittwoch, 1. Juli 2026  
 Friedrichstr. 17, EDV-Raum 02  
 Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.  
 3 Abende, 72 Euro

## Betriebssysteme

#### ■ 26S401205

Klaus Pillat

##### **Infoabend: Umstieg und Starthilfe von Windows 10 zu Linux Mint**

Die Unterstützung von Microsoft für Windows 10 endete am 14.10.2025. Seitdem 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 K.I.-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 (Kurs-Nr. 26S401206) zeigt Schritt für Schritt, wie der Umstieg auf Linux Mint gelingt - von der Vorbereitung bis zur Installation und Einrichtung.

Donnerstag, 5. März 2026  
 19:15 bis 20:30 Uhr  
 Friedrichstr. 17, EDV-Raum 04  
 Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.  
 Eintritt frei  
 Eine Anmeldung ist erforderlich.

#### ■ 26S401206

Klaus Pillat

##### **Workshop: Umstieg und Starthilfe von Windows 10 zu Linux Mint**

Text siehe Kurs-Nr. 26S401205

Sie können Ihr Laptop/Notebook gerne zum Workshop mitbringen, ebenso einen USB-Stick 3.0 (min. 8GB). Fragen, Wünsche, PC-Gewohnheiten, Erwartungen oder Anwendungsschwerpunkte lassen Sie gerne dem Dozenten im Vorfeld per E-Mail zukommen: klaus.pillat007@t-online.de

Samstag, 18. April 2026  
 9:00 bis 12:00 Uhr  
 Friedrichstr. 17, EDV-Raum 04  
 Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.  
 26 Euro

#### ■ 26S401210

Branislav Zeljak

##### **Linux für Einsteiger – Linux verstehen und verwenden**

Für Linux-Anfänger\*innen

Dieser Kurs richtet sich an alle, die neu in der Welt der Computer oder neugierig auf Linux sind. Ob Sie Ihre ersten Schritte im Umgang mit dem Computer machen oder einfach ein alternatives Betriebssystem kennenlernen möchten - dieser Kurs bietet Ihnen den idealen Einstieg.

Sie erfahren, warum Linux in vielen Bereichen eingesetzt wird, und erweitern dabei ganz nebenbei Ihre allgemeinen EDV-Kenntnisse. Durch praktische Übungen lernen Sie, Linux sicher zu installieren, zu konfigurieren und im Alltag effektiv zu nutzen.

Samstag, 25. April 2026  
 10:00 bis 17:00 Uhr  
 Friedrichstr. 17, EDV-Raum 02  
 Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.  
 62,40 Euro

## ■ 26S401212

Branislav Zeljak

### Nextcloud für zu Hause

Der Kurs richtet sich an alle, die ihre Daten sicher und unabhängig speichern möchten. Speichern Sie Ihre Daten nicht länger bei großen Cloud-Anbietern wie Google oder Microsoft - holen Sie sich Ihre eigene Cloud nach Hause! Mit Nextcloud können Sie Dateien, Fotos und Kontakte sicher auf Ihrem eigenen Server speichern und bequem mit Familie oder Freunden teilen - ganz ohne laufende Kosten und mit voller Kontrolle über Ihre Daten. In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie Nextcloud auf einem Ubuntu-Linux-System installieren, einrichten und mit praktischen Zusatz-Apps erweitern. Schritt für Schritt erfahren Sie, wie Sie Ihre persönliche Cloud an Ihre Bedürfnisse anpassen und optimal nutzen können.

Voraussetzungen:

Grundlegende PC-Kenntnisse, Interesse an Linux und an moderner Cloud-Technologie

Es sind keine speziellen Serverkenntnisse erforderlich.

Samstag, 9. Mai 2026

10:00 bis 15:00 Uhr

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 02

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

46,80 Euro

## ■ 26S401213

Branislav Zeljak

### Linux – Administration

Der Kurs richtet sich an Einsteiger\*innen, die Linux kennenlernen und sicher anwenden möchten. Linux ist ein frei verfügbares und modernes Betriebssystem, das inzwischen genauso einfach zu installieren und zu bedienen ist wie Windows. Es ist kostenlos, läuft auf nahezu jeder Hardware, bietet hohe Sicherheit und eine große Auswahl an Programmen für viele Einsatzbereiche. In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen von Linux kennen und arbeiten mit der beliebten Distribution Ubuntu LTS. Schritt für Schritt erfahren Sie, wie Sie Linux installieren, einrichten und sicher verwalten - sowohl über die grafische Oberfläche als auch über die Kommandozeile.

Themen des Kurses sind unter anderem:

- Installation von Ubuntu und Einrichtung der Festplatte
- Nutzung der grafischen Oberfläche GNOME
- Grundlagen der Systemverwaltung über das Terminal
- Arbeiten mit Texteditoren und Systemdateien
- Installation und Einrichtung von Office- und E-Mail-Programmen
- Einführung in wichtige Netzwerkgrundlagen

Voraussetzungen:

Grundlegende PC-Kenntnisse, Interesse an Linux und Freude am Ausprobieren neuer Systeme

Es sind keine speziellen Vorkenntnisse erforderlich.

Donnerstag, 18:00 bis 21:00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 11. Juni 2026

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 04

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

5 Abende, 156 Euro



# zoom:in

— DIGITALE LÖSUNGEN FÜR KUNDE\* MIT UNTERNEHMEN —



## Künstliche Intelligenz / Programmierung

### ■ 26S401335

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, 7. März 2026

10:00 bis 13:00 Uhr

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 04

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

32 Euro

### ■ 26S401336

Bastian Bürger

#### **ChatGPT – Künstliche Intelligenz im Alltag und Beruf nutzen**

Text siehe Kurs-Nr. 26S401335

Freitag, 17. April 2026

14:00 bis 17:00 Uhr

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 04

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

32 Euro

### ■ 26S401340

Robin Weniger

#### **KI-Grundkurs: Künstliche Intelligenz für Anfänger\*innen (Online-Kurs)**

Künstliche Intelligenz (KI) verändert die Art, wie wir arbeiten und kommunizieren. Doch was steckt eigentlich dahinter? In diesem praxisnahen Grundkurs werden die Grundlagen der KI verständlich erklärt. Es wird gezeigt, wo und wie KI eingesetzt werden kann. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf ChatGPT: von der Einrichtung eines Accounts über wichtige Aspekte zu Urheberrecht und Datenschutz bis hin zu effektiven Prompting-Techniken. Dozenten- und Kursvorstellung: <https://youtu.be/MakW1v8NEwU>

Montag, 2. Februar 2026

18:30 bis 20:00 Uhr

Virtuelles Klassenzimmer

20 Euro, keine Ermäßigung möglich.

### ■ 26S401341

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. Dozenten- und Kursvorstellung: <https://youtu.be/Xq-4USSHWCO>

Montag, 4. Mai 2026

16:00 bis 16:45 Uhr

Virtuelles Klassenzimmer

20 Euro, keine Ermäßigung möglich

vhs  koop

## Noch mehr entdecken!

Auf unserer Homepage unter [www.vhs-erlangen.de](http://www.vhs-erlangen.de) finden Sie zusätzliche Online-Angebote, die wir zusammen mit anderen Volkshochschulen für Sie organisieren.

Ein regelmäßiger Blick lohnt sich!





### ■ 26S401342

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 gezeigt, wie verschiedene KI-Tools zur Protokollerstellung genutzt werden können, um Zeit zu sparen und die Qualität der Notizen zu verbessern. Dozenten- und Kursvorstellung: [https://youtu.be/\\_vjfVQJsjGI](https://youtu.be/_vjfVQJsjGI)

Dienstag, 30. Juni 2026

17:30 bis 18:15 Uhr

Virtuelles Klassenzimmer

20 Euro

Keine Ermäßigung möglich.

### ■ 26S401343

Robin Weniger

#### **KI trifft PowerPoint: Künstliche Intelligenz für Präsentationen (Online-Kurs)**

Präsentationen müssen nicht mehr mühsam Folie für Folie erstellt werden. Künstliche Intelligenz revolutioniert die Art, Präsentationen zu gestalten. In diesem Workshop wird gezeigt, wie Gamma KI und PowerPoint zu kombinieren sind, um ansprechende, professionelle und gut strukturierte Präsentationen effizient zu erstellen. Dozenten- und Kursvorstellung: [https://youtu.be/GLaYgHiY\\_Lg](https://youtu.be/GLaYgHiY_Lg)

Dienstag, 9. Juni 2026

16:30 bis 17:15 Uhr

Virtuelles Klassenzimmer

20 Euro

Keine Ermäßigung möglich.

## Programmieren

### ■ 26S401412

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 in die einheitlichen grundlegenden Konzepte und Eigenheiten der verschiedenen Programmiersprachen ein und wie sie korrekt eingesetzt werden. Er wendet sich an alle, die wenig bis gar keine Programmiererfahrung haben.

In praktischen Übungen mit relativ einfach zu erlernenden Sprachen wie Python oder Scratch kann das Gelernte unmittelbar erprobt und umgesetzt werden.

Mittwoch, 18:00 bis 21:15 Uhr

Beginn: Mittwoch, 18. März 2026

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 02

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

2 Abende, 67,50 Euro

### ■ 26S401414

Dr. Valerius Kaiser

#### **C++ Einstiegskurs – Programmieren leicht gemacht**

Dieser Kurs bietet eine praxisnahe Einführung in die Welt der Programmierung mit C++. Schritt für Schritt werden grundlegende Konzepte vermittelt und direkt in kleinen Übungen angewendet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich - Neugier und Interesse genügen. Der Kurs eignet sich ideal für alle, die erste Erfahrungen mit Softwareentwicklung sammeln möchten. Ein eigenes Notebook mit installierter Entwicklungsumgebung (Visual Studio Community) kann mitgebracht werden.

Dienstag, 17:00 bis 20:00 Uhr

Beginn: Dienstag, 14. April 2026

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 02

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

6 Abende, 187,20 Euro

### ■ 26S401415

Dr. Valerius Kaiser

#### **C++ Aufbaukurs – Vertiefung der Programmierung**

Dieser Kurs baut auf dem Einsteigerkurs auf und vertieft die Kenntnisse in der Programmierung mit C++. Themen wie objektorientierte Programmierung und Speicherverwaltung stehen im Mittelpunkt. Die Teilnehmenden entwickeln eigene Programme und lernen, komplexere Strukturen zu verstehen und anzuwenden.

Der Kurs eignet sich für alle, die bereits erste Erfahrungen mit C++ gesammelt haben und ihr Wissen erweitern möchten.

Ein eigenes Notebook mit installierter Entwicklungsumgebung (Visual Studio Community) kann mitgebracht werden.

Dienstag, 17:00 bis 20:00 Uhr

Beginn: Dienstag, 9. Juni 2026

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 02

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

6 Abende, 187,20 Euro

### ■ 26S401420

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, 21. März 2026

10:00 bis 16:00 Uhr

vhs.cloud ([www.vhs.cloud](http://www.vhs.cloud))

57,20 Euro

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

### ■ 26S401421

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.

Freitag, 3. Juli 2026

10:00 bis 16:00 Uhr

vhs.cloud ([www.vhs.cloud](http://www.vhs.cloud))

57,20 Euro

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

Online-Vorträge mit **Eva Brucksch**, Trainerin und Coach

26S421405 | Dienstag, 30. Juni 2026, 19:00 Uhr  
**Sag's doch einfach! – Klar & empathisch kommunizieren im (Berufs-)Alltag**

26S421522 | Mittwoch, 15. April 2026, 19:00 Uhr  
**Chaos im Posteingang, Ruhe im Kopf – Wie wir die tägliche Flut an Informationen meistern können**

26S421523 | Mittwoch, 04. März 2026, 19:00 Uhr  
**Feierabend auch im Kopf – Wie können wir im Homeoffice wirklich abschalten?**





## Programmiersprache Python

Effizient und leicht zu erlernen und gut geeignet für Anfänger\*innen

### ■ 26S401425

Diamantis Gikas

#### **Python für Anfänger\*innen inkl. KI-Unterstützung**

Besonders geeignet für Jugendliche ab 15 Jahren  
Sind Sie auf der Suche nach einer unterhaltsamen und lehrreichen Möglichkeit um in die Welt des Codierens einzutauchen? Dann ist unser Kurs genau das Richtige! Python ist eine der beliebtesten Programmiersprachen der Welt, bekannt für ihre Einfachheit und Vielseitigkeit. In diesem Kurs werden Anfänger\*innen im Alter ab 15 Jahre spielerisch und praxisorientiert in die Grundlagen von Python eingeführt.

Kursinhalte:

Wir beginnen mit den grundlegenden Konzepten der Programmierung und zeigen, wie Python verwendet wird, um Probleme zu lösen und Programme zu entwickeln. Im Kurs werden auch Möglichkeiten gezeigt, wie sich Python-Programme mithilfe von Künstlicher Intelligenz (KI) automatisch erstellen lassen. Mit Python können Jugendliche kreative Projekte entwickeln und sehen, wie ihre Ideen zum Leben erwachen.

Dienstag, 19:00 bis 20:30 Uhr

Beginn: Dienstag, 9. Juni 2026

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 04

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

5 Abende, 78 Euro

### ■ 26S401427

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 (zum Beispiel Windows, Mac, Linux und Raspberry Pi). Auch das leidige Thema der Fehlersuche und -behebung werden Sie nach diesem Kurs beherrschen. Schwerpunkte: 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)

Anmeldeschluss: 1. März 2026

Montag, 20:30 bis 21:30 Uhr

Beginn: Montag, 2. März 2026

vhs.cloud ([www.vhs.cloud](http://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.

### ■ 26S401428

Martin Haseneyer

#### **Programmieren mit Python: Aufbaukurs Datenanalyse mit Pandas (Online-Kurs)**

Bereiten Sie Daten effektiv mit Python und der Pandas-Bibliothek auf. Pandas ist die Nummer-eins-Bibliothek, mit der Sie Daten importieren, bereinigen, umformen und auswerten können. Erweitern Sie Ihre Python-Fähigkeiten und starten durch mit Datenanalyse und -visualisierung. Mit den Projekten aus diesem Kurs durchlaufen Sie Planung und Umsetzung einer Analyse und umschiffen die wichtigsten Stolperfallen. Dieser Kurs besteht aus einer wöchentlichen Video-Konferenz, Lernmodulen zur freien Zeiteinteilung und Austausch per Mail und im Forum zwischen den Konferenzen.

Voraussetzungen:

Laptop/Computer (Windows, macOS oder Linux) oder Tablet (Android, iOS)

Anmeldeschluss: 7. Juni 2025

Montag, 20:30 bis 21:30 Uhr

Beginn: Montag, 8. Juni 2026

vhs.cloud ([www.vhs.cloud](http://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.



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



## Smartphone, Tablets und Co.

### ■ 26S401520

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

Freitag, 14:00 bis 17:00 Uhr

Beginn: Freitag, 6. März 2026

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 04

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

4 Nachmittage, 92 Euro

### ■ 26S401535

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.

Kosten in Höhe von 2 Euro für ein optionales Skript werden direkt bei der Kursleitung entrichtet.

Mittwoch, 18. März 2026

17:00 bis 21:15 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 03

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

39,70 Euro

### ■ 26S401536

Thomas Dettweiler

#### Fotos kreativ mit der Lightroom Mobile App bearbeiten

In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie Ihre Fotos direkt auf dem Smartphone mit der kostenlosen Adobe Lightroom Mobile App verwalten, bearbeiten und teilen können. Die App bietet nicht nur vielseitige Werkzeuge zur Bildoptimierung, sondern auch eine leistungsstarke Kamera mit manuellen Einstellungen. Nach einer theoretischen Einführung üben Sie das Gelernte in praktischen Übungen - von der Aufnahme über die Bearbeitung bis zur Veröffentlichung Ihrer besten Bilder.

Kosten in Höhe von 2 Euro für ein optionales Skript werden direkt bei der Kursleitung entrichtet.

Montag, 18. Mai 2026

17:00 bis 20:00 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 03

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

28 Euro

### ■ 26S401537

Thomas Dettweiler

#### Smartphone-Fotografie in Erlangen – Motive in Szene setzen

Die Kamera steckt längst in Ihrer Hosentasche - Ihr Smartphone! In diesem Fotowalk durch Erlangen lernen Sie, wie Sie mit einfachen Techniken und einem geschulten Blick beeindruckende Bilder machen können. Sie erhalten viele praktische Tipps zu Bildaufbau, Licht, Perspektive und kreativen Motiven - ideal für alle, die ihre Alltagsfotos auf das nächste Level bringen möchten.

Treffpunkt: Eingangstor der vhs Erlangen, Friedrichstraße 17

Sonntag, 28. Juni 2026

10:00 bis 14:00 Uhr

Friedrichstr. 17

37,30 Euro



## ■ 26S401545

Daniela Wettlaufer

### Digitales Malen & Zeichnen mit dem Tablet (Online-Kurs)

Das Zeichnen oder Malen auf dem Tablet macht Spaß und bietet ganz neue kreative Möglichkeiten, denn digital ist vieles einfacher. Es gibt geniale Hilfsmittel und ein paar Tricks. Gemeinsam starten wir und lernen die vielfältigen Werkzeuge kennen, sprechen über Datei-ablage, Bildauflösung, Effekte, Farben und vieles mehr. Wir malen und zeichnen oder gestalten einen Flyer direkt am Tablet und lernen die Technik Schritt für Schritt kennen, um mit ihr zu spielen. Wir können damit Entwürfe gestalten, vorhandene Bilder upgraden oder fertige Kunstwerke erstellen.

Voraussetzungen: ein aktuelles Tablet (Android ab 8.1 bzw. iPad ab iOS 12) und die kostenfreie App Autodesk Sketchbook (bitte vorher installieren). Ideal ist die Kursteilnahme mit einem PC zum Zuschauen und gleichzeitig einem Tablet zum Mitmachen.

Sonntag, 17. Mai 2026

10:00 bis 14:00 Uhr

vhs.cloud ([www.vhs.cloud](http://www.vhs.cloud))

40 Euro

Alle Angemeldeten erhalten rechtzeitig ihr Passwort und die Zugangsmodalitäten per E-Mail. Sie benötigen eine stabile Internetverbindung und einen kompatiblen Browser (z.B. Microsoft Edge oder Google Chrome).

## Fotografie, Bildbearbeitung, Grafik, Layout

### Grundlagen der Fotografie

## ■ 26S402000

Marcus Schram

### Vom „Knipser“ zum Fotografen 1 – Was man über Fotografie wissen sollte

Ob Smartphone oder Profi-Kamera, die Grundlagen der Fotografie sind immer die gleichen. In den 4 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.

Meine Kamera, das unbekannte Wesen - geht es Ihnen auch so? 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 einen Kurs, in dem ein Einstieg in die Grundlagen der Fotografie vermittelt wird? Wie erziele ich gute Fotos?

Besprochen werden die Zusammenhänge rund um die richtige Belichtung, Autofokus verstehen und beherrschen, Belichtungsprogramme, Schärfe und Unschärfe und Grundlagen der Bildgestaltung. Die vermittelten Grundlagen finden in einem kleinen Praxisteil direkt Anwendung.

Bitte mitbringen: Kamera mit manuellen Einstellungsmöglichkeiten (System-/Bridge- oder Spiegelreflexkamera), Kamera mit aufgeladenem Akku, Kamerahandbuch, leere Speicherkarte und gute Laune

Bitte beachten Sie auch Teil 2, Kurs-Nr. 26S402001.

Freitag, 17. April 2026

18:00 bis 21:00 Uhr

Samstag, 18. April 2026

10:00 bis 17:00 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 03

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

2 Tage, 73 Euro

inclusive Gebühr für Kursskript



## ■ 26S402001

Marcus Schram

### Vom „Knipser“ zum Fotografen 2 – Mit der Fotografie auf Du und Du

Dieses Seminar baut auf Teil 1 der Kursreihe (Kurs-Nr. 26S402000) auf, kann jedoch auch einzeln gebucht werden. Entsprechende Grundkenntnisse werden dann vorausgesetzt.

Sie haben den ersten Teil der Kurs-Reihe mitgemacht und möchten nun die „nächste Stufe“ erreichen? Es gibt noch viel Wissenswertes zu entdecken. Die Kamera nimmt Bilder anders wahr als das Auge. Wir trainieren den fotografischen Blick, vertiefen und erweitern Ihre vorhandenen Kenntnisse. Besprochen wird die Kameraoptimierung und wie Sie dadurch bessere Bilder erzielen, sowie unter anderem der Crop-Faktor, die Belichtungsmessung und Regeln zur Bildaufteilung. Zusätzlich bekommen Sie einen Überblick über sinnvolles Zubehör. In der Praxis erarbeiten wir unter anderem eine Einschätzung für die richtige Belichtung bei bewegten Objekten.

Bitte mitbringen: Kamera mit manuellen Einstellungsmöglichkeiten (System-/Bridge- oder Spiegelreflexkamera), Kamera mit aufgeladenem Akku, Kamerahandbuch, gute Laune

Freitag, 12. Juni 2026

18:00 bis 21:00 Uhr

Samstag, 13. Juni 2026

10:00 bis 17:00 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 13

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

2 Tage, 73 Euro

inclusive Gebühr für Kursskript

## Digitale Fotografie

Fototechnik verstehen und anwenden,

Motive erkennen und Bilder perfekt gestalten

## ■ 26S402002

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, 9. Juni 2026

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 04

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

3 Nachmittage, 93,60 Euro

## Fotografie für Fortgeschrittene

## ■ 26S402010

Gabriella Héjja

### Jahreskurs Künstlerische Fotografie 2026

Entdecken Sie die faszinierenden Möglichkeiten der Fotografie. Entwickeln Sie im praktischen Arbeiten eine eigene Bildsprache und im ständigen Dialog mit Gleichgesinnten ein Verständnis für die Qualitäten Ihrer Bilder. Dieser Jahreskurs gibt Ihnen die Zeit mit professioneller Unterstützung.

Sie erhalten Einblick in die wichtigsten technischen und bildgestalterischen Grundlagen, die Sie im Laufe des Jahres immer mehr verfeinern werden. Ausgangspunkt des künstlerischen Arbeitens sind Übungen zu den klassischen Themen wie z.B. Landschaft, Stillleben und Porträt. Darüber hinaus werden Sie kreative fotografische Techniken der experimentellen Fotografie kennenlernen und ausprobieren.

Dieser Kurs wendet sich an Fortgeschrittene. Der Umgang mit Blende, Verschlusszeit, Brennweite und ISO wird als bekannt vorausgesetzt.

Termine / Kursorte:

Mittwoch, 17:00 bis 20:00 Uhr:

Hinführung zu den fotografischen Grundlagen, Bildbesprechungen und Aufarbeitung unserer Experimente, vhs Erlangen, Friedrichstr. 17

Samstag, 10:00 bis 15:00 Uhr:

Praktische Arbeit: Exkursionen zu ausgewählten Orten oder in den Räumen der Galerie Treppenhaus, Henkestr. 91, Erlangen

Einzelne Termine können nach Absprache online stattfinden.

Mittwoch, 17:00 bis 20:00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 11. März 2026

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 04

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

520 Euro

Die Gebühr ist in 2 Raten zu entrichten. Keine Ermäßigung möglich, besondere Rücktrittsregelung.

### Anmeldung:

Die Anmeldung zu diesem Kurs muss schriftlich erfolgen. Die Anmeldeunterlagen finden Sie zum Download unter diesem Kurs auf unserer Internetseite.

#### ■ 26S402012

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, 19. März 2026

18:00 bis 19:30 Uhr

Donnerstag, 23. April 2026

18:00 bis 19:30 Uhr

Donnerstag, 21. Mai 2026

18:00 bis 19:30 Uhr

Donnerstag, 18. Juni 2026

18:00 bis 19:30 Uhr

Donnerstag, 16. Juli 2026

18:00 bis 19:30 Uhr

Galerie Treppenhaus, Henkestr. 91

5 Abende, 78 Euro

## Fotografie - Workshops und Exkursionen

#### ■ 26S402015

Diana Zeiler

### Fotoworkshop: Modellfotografie

Wir werden uns mit einem Model geeignete Kulissen suchen und dessen Bewegungsabläufe und Posen richtig ablichten. Styling, Make-up und Frisur werden wir ebenso in den Fokus rücken.

Lernen Sie, wie sich Perspektive, Lichtsituation und Kamertechnik 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, 18. Juli 2026

10:00 bis 16:00 Uhr

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 02

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

69,70 Euro

#### ■ 26S402016

Marcus Schram

### Monochrom – Schwarz/Weiß-Fotografie

Schwarz-Weiß-Fotos sind nicht nur zeitlos, ausdrucksstark und faszinierend - der Einstieg in die Monochrom-Fotografie ist auch gar nicht so schwierig wie gedacht. Aber wie kriegen Sie das hin? Lernen Sie, mit dem wohl klassischsten aller Fotostile umzugehen. Es gibt verschiedene Wege, zu guten S/W-Aufnahmen zu kommen. Wir konzentrieren uns darauf, in Schwarz-Weiß zu fotografieren, sehen uns aber auch die Möglichkeiten der Nachbearbeitung an. Besprochen werden die dazu nötigen Kameraeinstellungen, Bildgestaltung, Lichtwirkung und geeignete Motive.

**vhs** Volkshochschule Erlangen

**Aktiv-Card**  
der Stadt Erlangen  
für Ehrenamtliche

**10%**

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

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



Voraussetzungen: Vertrautheit mit der Bedienung der eigenen Kamera und den Grundzügen der Fotografie (kein Anfängerkurs)

Bitte mitbringen: Kamera mit manuellen Einstellmöglichkeiten (System-/Bridge- oder Spiegelreflexkamera) und der Möglichkeit zur Umstellung auf Schwarz-Weiß (Monochrom), Kamera mit aufgeladenem Akku, Kamerahandbuch, leere Speicherkarte und gute Laune

Freitag, 18:00 bis 21:00 Uhr

Beginn: Freitag, 10. Juli 2026

Friedrichstr. 17, Raum 03

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

2 Tage, 73 Euro

inclusive Gebühr für Kursskript

### ■ 26S402017

Gabriella Héjja

#### **Foto-Exkursion: Mit der Kamera auf der Spur von Handwerkern vergangener Zeiten**

Wollen Sie mehr über die technischen und gestalterischen Möglichkeiten Ihrer digitalen Kamera erfahren und dabei auf Spurensuche von Handwerkern vergangener Zeiten gehen? Dieser Kurs vermittelt Ihnen die Grundlagen der Fotografie in praktischen Übungen und gibt wertvolle Tipps für das Fotografieren in alltäglichen Situationen. Nach einer theoretischen Einführung werden wir die neu erworbenen Kenntnisse inmitten der schönen Kulissen von Lauf an der Pegnitz, unter anderem im Industriemuseum, umsetzen. Am Freitag, 17. Juli 2026 besprechen wir dann die Ergebnisse der Exkursion.

Bitte mitbringen: Ihre digitale Kamera, die Bedienungsanleitung Ihrer Kamera und - wenn vorhanden - ein Stativ

Treffpunkt zur Exkursion: Samstag, 11. Juli 2026, 10:30 Uhr, Friedensplatz 7, 91207 Lauf an der Pegnitz, vor dem Kalchreuther Bäcker  
Der Eintritt für den Besuch des Industriemuseums (ca. 6 Euro) ist in der Kursgebühr nicht enthalten.

Samstag, 11. Juli 2026

10:30 bis 17:00 Uhr

Freitag, 17. Juli 2026

17:00 bis 20:00 Uhr

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben

2 Tage, 98,80 Euro

### ■ 26S402018

Gabriella Héjja

#### **Kreative Blumen- und Pflanzenfotografie**

In diesem Fotokurs widmen wir uns ganz der ästhetischen und künstlerischen Blumen- und Pflanzenfotografie anhand der vielfältigen Fotomotive des Botanischen Gartens und des Aromagartens. Entdecken Sie neue, ungewöhnliche Sichtweisen und lernen Sie wohlbekannte Motive neu zu interpretieren. Die Ergebnisse der Exkursion besprechen wir gemeinsam. Sie lernen, wie Sie mit einfachen Anpassungen und kleinen Tricks Ihre Blumenfotos effektiv verbessern und eindrucksvoll präsentieren können.

Bitte mitbringen: Ihre digitale Kamera, Bedienungsanleitung, Speicherkarte sowie, wenn vorhanden, ein Stativ

Termine:

Samstag, 13. Juni, von 10:30 bis 12:00 Uhr,

Vorbereitung EDV-Raum 04

Samstag, 13. Juni, von 12:30 bis 16:30 Uhr,

Exkursion (Ort wird bekannt gegeben)

Freitag, 19. Juni, von 17:00 bis 20:00 Uhr,

Nachbereitung EDV-Raum 04

Beginn: Samstag, 13. Juni 2026

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 04

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

2 Tage, 88,40 Euro

### ■ 26S402021

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 ist egal) inkl. Zubehör, eigene Bilder und ein Kartenlesegerät

Samstag, 9. Mai 2026

10:00 bis 16:00 Uhr

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 04

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

57,30 Euro

## ■ 26S40205

Lisa Haselbek

### Bewegung fotografieren

Bewegte Objekte lassen Bilder interessanter erscheinen. Geschwindigkeit zeigen oder Bewegung einfrieren? Beide Möglichkeiten erfordern die entsprechenden Kamera-Einstellungen und das passende Motiv. Bei der Exkursion im Stadtgebiet und anschließend im Innenhof der vhs nehmen wir die verschiedensten bewegten Situationen in unser Kameravisier.

Bitte mitbringen: manuell einstellbare Kamera und Stativ, wenn möglich auch ein Zoomobjektiv; falls vorhanden Polfilter, Graufilter  
Übertragungskabel bitte nicht vergessen!

Samstag, 4. Juli 2026

9:00 bis 16:00 Uhr

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 02

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

61,60 Euro

## ■ 26S40209

Lisa Haselbek

### Fotoworkshop: Architekturfotografie

Architektur bietet eine unendlich Anzahl von Motiven wie historische Details, abstrakte Strukturen, ungewöhnliche Konstruktionen, Spiegelungen und mehr. Wir erkunden verschiedene Gebäude und setzen diese spielerisch in Szene: dokumentarisch, künstlerisch, minimalistisch, abstrakt. Auch auf den ersten Blick unscheinbares erwecken wir zum Leben. Ob Außen- oder Innenaufnahmen, Sie erfahren u.a. mehr über den optimalen Standpunkt, ungewöhnliche Perspektiven, Umgang mit stürzenden Linien, die Möglichkeiten der HDR-Fotografie.

Bitte mitbringen: Manuell einstellbare Kamera und Übertragungskabel, Zoomobjektiv und falls vorhanden Weitwinkelobjektiv, Festbrennweite.

Samstag, 16. Mai 2026

9:00 bis 16:00 Uhr

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 02

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

61,60 Euro

## Bildbearbeitung

### ■ 26S402030

Rainer Krugmann

#### Infoabend: Bildbearbeitung, Grafik & Layout

Bildbearbeitung, Grafik, und Layout - wissen Sie genau, mit welchen Programmen Sie am besten arbeiten? Rainer Krugmann gibt Ihnen einen Überblick über die Profiwerkzeuge der Adobe-Familie Photoshop, InDesign, Illustrator, Acrobat. Aber gerade in der Bildbearbeitung gibt es mit GIMP eine kostenlose und mit Affinity Photo eine recht preisgünstige, nahezu gleichwertige Alternative. Beim Arbeiten mit Vektoren bietet Inkscape eine gute Alternative zum Illustrator. Sie erhalten einen Überblick über die Einsatzmöglichkeiten der verschiedenen Programme und können dann besser entscheiden, welchen Kurs Sie besuchen.

Montag, 2. März 2026

19:30 bis 21:00 Uhr

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 04

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

Eintritt frei

### ■ 26S402031

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.

Kursinhalte: 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, 20. April 2026

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 04

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

4 Abende, 124,80 Euro



### ■ 26S402035

Rainer Krugmann

#### **Gimp – Bildbearbeitung Grundlagen**

Sie möchten Ihre Bilder auf dem Computer bearbeiten, aber erst mal kein Geld für ein Programm ausgeben? Gimp ist ein kostenloses Programm, mit dem Sie aber Ihre Bilder professionell bearbeiten können. Lernen Sie, wie Sie Ihre Bilder korrigieren (z.B. Tonwert, Sättigung), retuschieren, Texte einfügen, Ausschnitte wählen und sogar Bildmontagen erstellen können. Mit Hilfe der Ebenen- und Maskentechnik gelingt das recht einfach.

Übrigens: Gimp gibt es auch für den Mac und sogar als portable Version für den USB-Stick! So haben Sie Ihr Bildbearbeitungsprogramm immer dabei.

Dienstag, 18:00 bis 21:00 Uhr

Beginn: Dienstag, 10. März 2026

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 04

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

4 Abende, 124,80 Euro

### ■ 26S402036

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.

Kursinhalte: 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, 9. März 2026

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 04

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

4 Abende, 124,80 Euro

### ■ 26S402037

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 Füllerebenen, umfangreiches Hintergrundwissen

Voraussetzung: Kenntnisse wie „Adobe Photoshop Bildbearbeitung Grundlagen“

Unsere Geräte sind mit Adobe Photoshop CS 5.5 ausgestattet. Der Dozent wird jedoch parallel Adobe Photoshop CC demonstrieren.

Sollten Sie auf Ihrem Laptop Adobe Photoshop CC installiert haben, können Sie gerne Ihr Gerät mitbringen.

Mittwoch, 18:00 bis 21:00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 29. April 2026

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 02

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

4 Abende, 124,80 Euro



# Adobe® Creative Cloud®

Jetzt zum SONDERPREIS  
für vhs-Kursteilnehmer! \*

 MAKE IT. CREATIVE CLOUD.

**Ps Lr Ai Id Dw Mu Pr Ae + mehr**

Informieren Sie sich über Adobe-Kurse an unserer VHS.  
Kursteilnehmer erhalten beim Kauf von Creative Cloud bis  
zu **67 % \* Bildungsrabatt**. Weitere Informationen zum  
Bezug von Adobe Creative Cloud:  
**[www.cobra-shop.de/adobe-vhs](http://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.



## ■ 26S402042

Wolfgang Kappenberger

### Infoabend: Videofilme erstellen mit PowerDirector®

Wolfgang Kappenberger zeigt Ihnen an praktischen Beispielen, wie Sie in einfachen Schritten ein professionelles Heimvideo 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 Fragen zum Kurs „Videofilme erstellen - Leicht gemacht mit PowerDirector®“ (Kurs-Nr. 26S402043) stellen.

Donnerstag, 12. März 2026

18:00 bis 19:00 Uhr

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 04

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

Eintritt frei

## ■ 26S402043

Wolfgang Kappenberger

### Videofilme 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 bei Freunden vorführen können.

Samstag, 18. April 2026

10:00 bis 16:00 Uhr

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 02

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

62,40 Euro

## Layout/Grafik

### ■ 26S402053

Rainer Krugmann

#### Adobe InDesign – Layout-Grundlagen

InDesign ist das führende Layout-Programm zur Erstellung von Broschüren, Zeitungen, Flugblättern und Drucksachen aller Art. In praxisnahen Beispielen lernen Sie das Anlegen neuer Layout-Dokumente, die richtige Integration von Texten, Bildern und Grafiken, den Umgang mit Musterseiten, Textfluss, Absatz- und Objektformaten sowie Farbfeldern. Das Kennenlernen intelligenter InDesign-Funktionen und der Export von druckfähigen PDF-Dateien für die Druckerei runden den Kurs ab.

Unsere Geräte sind mit Adobe InDesign CS 5.5 ausgestattet. Der Dozent wird jedoch parallel Adobe InDesign CC demonstrieren.

Sollten Sie auf Ihrem Laptop Adobe InDesign CC installiert haben, können Sie gerne Ihr Gerät mitbringen.

Donnerstag, 7. Mai 2026

9:00 bis 16:00 Uhr

Freitag, 8. Mai 2026

9:00 bis 16:00 Uhr

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 04

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

2 Tage, 124,80 Euro

### ■ 26S402054

Rainer Krugmann

#### Adobe InDesign – Layout-Aufbaukurs

Sie arbeiten bereits mit InDesign und möchten mehr über die Optimierung des Workflows, das Farbmanagement und die Ausgabe von Dokumenten wissen?

Schwerpunkte: Beschneidungspfade, Alphakanäle, Tabellenfunktion, Formate, Automatische Inhaltsverzeichnis-Erstellung, Arbeiten mit Sonderfarben, Druckfarbenmanager, Buchfunktion, Cross-Media-Publishing: Datenzusammenführung, Hyperlinks und Schaltflächen, PDF-Export aus InDesign, Preflight, Verpacken, Ausgabe und Druck.

Unsere Geräte sind mit Adobe InDesign CS 5.5 ausgestattet. Der Dozent wird jedoch parallel Adobe InDesign CC demonstrieren.

Sollten Sie auf Ihrem Laptop Adobe InDesign CC installiert haben, können Sie gerne Ihr Gerät mitbringen.

Montag, 18:00 bis 21:00 Uhr  
 Beginn: Montag, 8. Juni 2026  
 Friedrichstr. 17, EDV-Raum 04  
 Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.  
 4 Abende, 124,80 Euro

### ■ 26S402057

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.

Sollten Sie auf Ihrem Laptop Adobe Illustrator CC installiert haben, können Sie gerne Ihr Gerät mitbringen.

Donnerstag, 11. Juni 2026

9:00 bis 16:00 Uhr

Freitag, 12. Juni 2026

9:00 bis 16:00 Uhr

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 04

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

2 Tage, 135,30 Euro

### ■ 26S402060

Daniela Wettlaufer

#### **Canva: Moderne Designs schnell erstellen für Social Media Posts, Flyer und vieles mehr**

Egal ob fürs Büro, den Verein oder den privaten Bereich: Mit dem Online-Grafikprogramm Canva lassen sich Dank zahlreicher kostenloser Vorlagen, Fotos, Grafiken und Schriftarten in kurzer Zeit ansprechende Designs, Bilder, Präsentationen und vieles mehr erstellen - ganz ohne Vorkenntnisse. Schon nach wenigen Schritten entstehen Ergebnisse, die garantiert einen Wow-Effekt erzeugen. In diesem Kurs lernen wir Canva kennen und gestalten eigene Projekte. Wir entdecken die Benutzeroberfläche, nutzen Design-Vorlagen, arbeiten mit Effekten und bearbeiten Fotos und erfahren, wie man im Team zusammenarbeiten kann. Zum Abschluss exportieren wir unsere Ergebnisse und bereiten sie für Social-Media-Posts, Webseiten, Präsentationen oder Printprodukte auf. Sie werden

überrascht sein, wie einfach professionelles Design sein kann, wenn man das richtige Werkzeug kennt!

Bitte vorab unter [canva.com](https://www.canva.com) ein kostenloses eigenes Konto einrichten, damit Sie gleich starten können.

Samstag, 21. März 2026

10:00 bis 15:00 Uhr

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 02

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

50 Euro

### ■ 26S402061

Daniela Wettlaufer

#### **Canva: Moderne Designs schnell erstellen für Social Media Posts, Flyer und vieles mehr (Online-Kurs)**

Egal ob fürs Büro, den Verein oder den privaten Bereich: Mit dem Online-Grafikprogramm Canva lassen sich Dank zahlreicher kostenloser Vorlagen, Fotos, Grafiken und Schriftarten in kurzer Zeit ansprechende Designs, Bilder, Präsentationen und vieles mehr erstellen - ganz ohne Vorkenntnisse. Schon nach wenigen Schritten entstehen Ergebnisse, die garantiert einen Wow-Effekt erzeugen. In diesem Kurs lernen wir Canva kennen und gestalten eigene Projekte. Wir entdecken die Benutzeroberfläche, nutzen Design-Vorlagen, arbeiten mit Effekten und bearbeiten Fotos und erfahren, wie man im Team zusammenarbeiten kann. Zum Abschluss exportieren wir unsere Ergebnisse und bereiten sie für Social-Media-Posts, Webseiten, Präsentationen oder Printprodukte auf. Sie werden überrascht sein, wie einfach professionelles Design sein kann, wenn man das richtige Werkzeug kennt!

Bitte vorab unter [canva.com](https://www.canva.com) ein kostenloses eigenes Konto einrichten, damit Sie gleich starten können.

Donnerstag, 14. Mai 2026

10:00 bis 15:00 Uhr

vhs.cloud ([www.vhs.cloud](https://www.vhs.cloud))

50 Euro



## 3D mit Blender

### ■ 26S402075

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, 13. Juni 2026

9:00 bis 15:45 Uhr

Sonntag, 14. Juni 2026

9:00 bis 15:00 Uhr

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 02

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

2 Tage, 132,70 Euro

## Social Media / Podcast

### ■ 26S402140

Martina Dorsch

#### **Einstieg in Instagram (Workshop)**

In diesem Kompakt-Workshop lernen Sie die ersten Schritte und Grundlagen für Ihren Instagram Account. Inhalt des Kurses: Beiträge, Storys, Reels erstellen und posten, Hashtags verwenden, Profileinstellungen und Sicherheit, Musik und Links einfügen, Tipps und Tricks zum Reposting.

Voraussetzungen: Medienaffinität und Lust am medialen Ausprobieren. Die Instagram App sollte schon installiert sein.

Bitte mitbringen: eigenes Smartphone

Sonntag, 28. Juni 2026

10:00 bis 13:00 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 03

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

32 Euro

## Webdesign und Webentwicklung

### ■ 26S402351

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, 2. März 2026

18:00 bis 19:00 Uhr

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 04

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

Eintritt frei

### ■ 26S402352

Rainer Krugmann

#### **WordPress: Webseiten effektiv erstellen**

WordPress ist ein weit verbreitetes, frei verfügbares Content-Management-System (CMS) zur Erstellung und Verwaltung von Blogs und Webseiten. Mit WordPress können Sie auf Ihrem Server bei einem Provider Ihre eigene Webseite entwickeln und administrieren. WordPress bietet fertige Themes und vielfältige Plug-Ins, die für nahezu jedes Styling- und Technik-Problem bereits Lösungen vorhalten. Das Redaktionssystem ermöglicht es, Inhalte ohne Programmierkenntnisse zu pflegen. Die Inhalte werden über einen Editor verändert, ähnlich wie in einem Textverarbeitungsprogramm.

Schwerpunkte: Download der WordPress-Software und Installation bei einem Provider, Frontend und Backend, Themes aussuchen und installieren, Konfiguration, Strukturierung und Einfügen von Content, Bilder für das Web bearbeiten, hochladen und einbinden. Sie arbeiten online auf einem Übungssaccount.



Donnerstag, 18:00 bis 21:00 Uhr  
 Beginn: Donnerstag, 19. März 2026  
 Friedrichstr. 17, EDV-Raum 04  
 Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.  
 5 Abende, 156 Euro

## Betriebswirtschaft und Unternehmensführung

### ■ 26S411035

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, 14. März 2026

10:00 bis 16:00 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 03

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

61,20 Euro

## Sozial- und Methodenkompetenz

### ■ 26S421127

Inge Klopfer

#### Train the Trainer – Kompaktkurs

Dieses Seminar vermittelt zentrale Kompetenzen für die Leitung und Moderation von Lern- und Gruppenprozessen bei Erwachsenen - von der Planung über die Durchführung bis zur Reflexion. Teilnehmende entwickeln ihr Rollenverständnis als Trainer\*in oder Moderator\*in, erweitern ihr methodisches Repertoire und lernen aktivierende Lehr- und Moderationstechniken kennen. Ziel ist es, Kurse, Workshops und Veranstaltungen lebendig, zielorientiert und souverän zu gestalten.

Dienstag, 18:00 bis 21:45 Uhr

Beginn: Dienstag, 14. April 2026

Friedrichstr. 17, Raum 03

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

2 Abende, 82,50 Euro

## Kommunikation

### ■ 26S421128

Vera Mickenbecker

#### Sprache, die verbindet – Gewaltfreie Kommunikation für Lehrende und Moderierende

Sie sind in der Erwachsenenbildung als Lehrende oder Moderierende tätig und fragen sich in manchen Situationen mit Teilnehmer\*innen (TN): Wie kann ich wertschätzend und souverän reagieren und gleichzeitig meine gewünschten Ziele erreichen? Wie gehe ich z. B. mit Kritik äußernden, wie mit rede-

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](mailto:bettina.grey@stadt.erlangen.de)  
 oder Telefon: 09131 86-2783



Foto: ©Stockphoto.com

freudigen TN oder wie gehe ich mit Konflikten zwischen TN um? Sie erfahren, wie dabei die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg hilft und üben an Ihren eigenen Beispielen. Dieses Angebot richtet sich an alle Trainierenden und Moderierenden in der Arbeit mit Erwachsenen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Samstag, 21. März 2026

10:00 bis 13:00 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 03

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

32 Euro

#### ■ 26S421401

Mechthild R. von Scheurl-Defersdorf

#### **Talente erkennen, benennen und fördern mit der Methode Lingva Eterna® (Vortrag)**

Die Sprache spielt in allen Bereichen des Lebens eine wichtige Rolle. Sie dient dabei in erster Linie dem Austausch von Informationen. Doch kann sie weit mehr: In ihr liegt eine gestaltende Kraft, die jeder für sich nutzen kann. Der Schlüssel zu dieser Kraft ist der bewusste Umgang mit der Struktur der Sprache. Bereits kleine Änderungen der gewohnten Ausdrucksweise haben eine sofort spürbare, positive Wirkung. Die Grundlage des Vortrags ist das Lingva Eterna Sprach- und Kommunikationskonzept. Die Referentin ist Kommunikationstrainerin und Autorin zahlreicher Bücher zum Thema Sprache und Kommunikation und Begründerin von Lingva Eterna. [lingva-eterna.de](http://lingva-eterna.de)

Donnerstag, 2. Juli 2026

19:00 bis 20:30 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

10 Euro

#### ■ 26S421402

Sigrid Bayerlein

#### **Mach dich sichtbar! Empowerment für Frauen, FLINTA- und Queer-Personen im Beruf**

Dieser Kurs richtet sich an Frauen im Beruf, Mädchen in oder vor der Ausbildung sowie FLINTA- und Queer-Personen, die sich in männlich geprägten Berufsfeldern behaupten möchten. Gemeinsam analysieren wir Strukturen, erkennen Diskriminierung und entwickeln Strategien für Sichtbarkeit, Selbstwirksamkeit und sicheres Auftreten. Durch praxisnahe Fallbeispiele,

Reflexion und geschützte Diskussionsräume stärken wir Kommunikation, Selbstbewusstsein und solidarische Netzwerke.

Dienstag, 10. März 2026

18:00 bis 21:00 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 03

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

32 Euro

#### ■ 26S421405

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.

Dienstag, 30. Juni 2026

19:00 bis 20:30 Uhr

[vhs.cloud](https://vhs.cloud) ([www.vhs.cloud](https://www.vhs.cloud))

10 Euro

Der Online-Kurs findet auf [vhs.cloud](https://vhs.cloud) statt. Alle Angemeldeten erhalten rechtzeitig ihr Passwort und die Zugangsmodalitäten per E-Mail.

#### ■ 26S421423

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, 8. Mai 2026

18:00 bis 21:00 Uhr

Samstag, 9. Mai 2026

10:00 bis 15:00 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 03

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

2 Tage, 90,70 Euro, inklusive Materialkosten

#### ■ 26S421424

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 Übungen in entspannter Atmosphäre erweitern Sie Ihr Kommunikationsrepertoire erheblich. Schwerpunkte: Grundlagen der Kommunikation, typische Kommunikationsfehler vermeiden, moderne Kommunikationsregeln und -techniken sowie wirkungsvolle Selbstpräsentation.

Freitag, 6. März 2026

18:00 bis 21:00 Uhr

Samstag, 7. März 2026

10:00 bis 15:00 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 03

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

2 Tage, 90,60 Euro

#### ■ 26S421429

Vera Mickenbecker

#### Lösende und verbindende Gespräche im Berufsalltag

Gute Stimmung im Team ebnet den Weg für kooperative lösungsorientierte Zusammenarbeit. Doch wie kann ich für ein harmonisches Miteinander sorgen und wie bei Bedarf Konflikte lösen? Wie kann ich unterschiedliche Wünsche zur Zufriedenheit aller erfüllen und wie in schwierigen Situationen wertschätzend und ehrlich mit mir selbst und anderen umgehen? Mit viel Praxisbezug lernen Sie die hierfür anerkannte Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg kennen und üben an eigenen Beispielen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Freitag, 12. Juni 2026

18:00 bis 20:30 Uhr

Samstag, 13. Juni 2026

10:00 bis 15:30 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 11

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

2 Tage, 85,30 Euro

#### ■ 26S421430

Christine Kiunke

#### Souverän smalltalken

Peinliches Schweigen ade! In diesem Kurs lernen Sie 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 fordernde Smalltalk-Situationen meistern. Sie gewinnen an Sicherheit, Leichtigkeit und Selbstvertrauen und

**vhs** Volkshochschule  
Erlangen

26S250050 | Samstag, 13. Juni, 10 – 16 Uhr und Sonntag 14. Juni 2026, 10 – 14 Uhr

#### Praxisorientierte Qualifizierung für Dozent\*innen und Betreuungskräfte

Ein 2-tägiges Seminar für Dozent\*innen und Betreuungskräfte im schulischen Ganztage: Unter fachkundiger Leitung von Maria Walker und Christine Kriak erwerben Sie praxisnah Kenntnisse zu rechtlichen Grundlagen, Kommunikation, Konflikt- und Classroom-Management. Themen wie Wut, ADHS und emotionale Herausforderungen bereiten Sie gezielt auf den Umgang mit Kindern vor.



werden sich auf den nächsten Small Talk freuen, sei er online, in der Arbeit oder auf dem Sommerfest.

Samstag, 18. April 2026

10:00 bis 13:00 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 11

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

35 Euro

#### ■ 26S421435

Inge Klopfer

#### **Basiskurs Gesprächsführung nach der Transaktionsanalyse (Eric Berne)**

In diesem Kurs lernen Sie, zwischenmenschliche Kommunikation mit Hilfe der Transaktionsanalyse bewusster zu verstehen und gezielt zu gestalten. Sie erkennen typische Beziehungsmuster, gewinnen mehr Klarheit über eigene Verhaltensweisen und erweitern Ihre persönlichen Handlungsspielräume im Umgang mit anderen. So gelingt es Ihnen, Missverständnisse zu vermeiden, Konflikte frühzeitig zu entschärfen und Gespräche konstruktiver zu führen. Das erworbene Wissen ist sowohl im Beruf als auch im privaten Bereich hilfreich.

Dienstag, 18:00 bis 21:45 Uhr

Beginn: Dienstag, 28. April 2026

Friedrichstr. 17, Raum 03

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

2 Abende, 82,50 Euro

#### ■ 26S421436

Stefanie Utsch

#### **Wie führe ich meinen Chef? – Für eine bessere Zusammenarbeit (Online-Vortrag)**

Der Titel klingt vielleicht provokant - aber mal ehrlich: Sind Sie immer rundum zufrieden mit Ihrer Führungskraft? Viele reden im Alltag über ihren Job - und oft geht's dabei um den „schwierigen Chef“ oder die „komplizierte Chefin“. Warum sind Meetings manchmal chaotisch, Feedback wenig hilfreich oder die Ziele unklar? Ganz einfach: Fachwissen allein macht noch keine gute Führungskraft. In diesem Vortrag bekommen Sie praktische Tipps, wie Sie die Zusammenarbeit mit Ihrer Führungskraft verbessern können. Sie lernen:

- wie Sie klar kommunizieren und Ihre Bedürfnisse einbringen,
- wie Sie mit schwierigen Situationen souverän umgehen, und
- wie Sie Ihre Führungskraft unterstützen können, damit Sie gemeinsam erfolgreich sind.

Ob im Büro, in der Werkstatt oder im Homeoffice - dieser Vortrag ist für alle, die sich eine bessere Zusammenarbeit wünschen und selbst aktiv etwas dafür tun möchten.

Mittwoch, 29. April 2026

19:00 bis 20:30 Uhr

vhs.cloud ([www.vhs.cloud](http://www.vhs.cloud))

10 Euro

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



vhs  koop

## Noch mehr entdecken!

Auf unserer Homepage unter [www.vhs-erlangen.de](http://www.vhs-erlangen.de) finden Sie zusätzliche Online-Angebote, die wir zusammen mit anderen Volkshochschulen für Sie organisieren.

Ein regelmäßiger Blick lohnt sich!



## Selbstmanagement und Resilienz

### ■ 26S421522

Eva Brucksch

#### **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 und die eigene Energie zu bewahren?

In diesem Workshop 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 & Co. im Arbeitssalltag - für alle, die wieder konzentriert arbeiten und entspannt Feierabend machen wollen.

Mittwoch, 15. April 2026

19:00 bis 20:30 Uhr

vhs.cloud ([www.vhs.cloud](http://www.vhs.cloud))

10 Euro

Der Online-Kurs findet auf vhs.cloud statt. Alle Anmeldeten erhalten rechtzeitig ihr Passwort und die Zugangsmodalitäten per E-Mail. Sie können mit PC oder Laptop teilnehmen.

### ■ 26S421523

Eva Brucksch

#### **Feierabend auch im Kopf – Wie können wir im Homeoffice wirklich abschalten? (Online-Vortrag)**

Der Laptop ist zugeklappt, aber die Arbeit rattert im Kopf trotzdem weiter? Die Grenze zwischen Schreibtisch und Sofa verschwimmt und die Erholung bleibt auf der Strecke?

Wie gelingt es, klare Grenzen zu ziehen, wenn das Büro nur eine Tür entfernt oder sogar parallel der Esstisch ist?

In diesem Workshop gibt es fundierten Input, alltags-taugliche Methoden zu direkter Umsetzung und offenem Austausch - für alle, die sich im Feierabend wieder Raum für Abschalten und Erholung wünschen.

Mittwoch, 4. März 2026

19:00 bis 20:30 Uhr

vhs.cloud ([www.vhs.cloud](http://www.vhs.cloud))

10 Euro

Der Online-Kurs findet auf vhs.cloud statt. Alle Ange-meldeten erhalten rechtzeitig ihr Passwort und die Zugangsmodalitäten per E-Mail. Sie können mit PC oder Laptop teilnehmen.

### ■ 26S421527

Manuel Lapp

#### **Poker statt Schach – Entscheidungsprozesse optimieren**

In unserem Alltag sind wir - ebenso wie im Berufsleben - regelmäßig Situationen ausgesetzt, in denen wir Entscheidungen basierend auf unvollständiger Infor-mation treffen wollen. Wir schließen Wetten, getragen von bestehenden Glaubenssätzen, ab und bewerten dennoch unsere Entscheidungsprozesse an Ergebnis-sen anstelle von Wahrscheinlichkeiten. Wie können wir Prozesse ergebnisoffen verbessern? In welchen unerwarteten Bereichen können wir Vorsprünge und Gewinne finden? Wie verändern wir bereits verankerte Glaubenssätze und woher stammen sie?

In diesem Workshop werden wir unser Transferdenken schulen und Konzepte aus dem Bereich des Profi-pokers auf Beruf und Alltag umsetzen - weil das Le-ben nur selten Schach mit uns spielt.

Freitag, 17. April 2026

18:00 bis 21:00 Uhr

Samstag, 18. April 2026

10:00 bis 15:00 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 19

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

2 Tage, 80 Euro

### ■ 26S421538

Bettina Essaka

#### **Resilienztraining und Persönlichkeitsentwicklung**

Resilienz oder psychische Widerstandsfähigkeit be-zeichnet die Fähigkeit, Krisen zu bewältigen und sie durch den Rückgriff auf persönliche und sozial vermit-telte Ressourcen als Gelegenheit zur Weiterentwick-lung 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 Übun-gen in entspannter Atmosphäre, Ihre Resilienz-kompetenz 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, 20. Juni 2026

10:00 bis 15:00 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 12

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

56,60 Euro

■ **26S421541**

Katharina Kern

**Coaching Power – Motivationsseminar**

Entfalten Sie Ihr volles Potenzial - mental und körperlich! Dieses intensive Motivationsseminar kombiniert wirkungsvolle Coaching-Methoden mit einer aktivierenden, sportlichen Komponente. Sie lernen, mentale Stärke aufzubauen, innere Blockaden zu lösen und

neue Energie gezielt einzusetzen. Durch Bewegung, praktische Übungen und mentale Techniken gewinnen Sie Klarheit, Motivation und Power für Beruf und Alltag. Erkenntnisse aus dem Leistungssport fließen ein und zeigen, wie mentale Stärke, Ausdauer und Balance im Alltag wirksam werden können. Sie lernen sich selbst besser kennen und gehen mit einem prall gefüllten Werkzeugkoffer nach Hause, der Ihnen in vielen Lebenslagen hilft.

Samstag, 7. März 2026

9:30 bis 12:30 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 11

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

33 Euro



**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](mailto:sabine.roth@stadt.erlangen.de)

**Unterricht in kleinen Gruppen**

Foto: © iStockphoto.com



### ■ 26S421543

Stefanie Utsch

#### **Wie viel bist DU wert? Selbstwert stärken und mit mehr Leichtigkeit durchs Leben (Online-Vortrag)**

Was macht Menschen stark, gelassen und zufrieden?

Ein gesunder Selbstwert spielt dabei eine zentrale Rolle. Wer sich selbst kennt und schätzt, geht leichter mit Herausforderungen um - beruflich wie privat.

In diesem Vortrag erfahren Sie auf unterhaltsame und einfühlsame Weise, wie man das eigene Selbstbild besser versteht und das Selbstbewusstsein gezielt stärken kann. Mit praktischen Impulsen, kleinen Übungen und einem Augenzwinkern geht es darum, sich selbst neu zu entdecken und mit mehr innerer Stärke durchs Leben zu gehen.

Freuen Sie sich auf eine inspirierende Reise zu mehr Selbstvertrauen und Lebensfreude - ganz ohne Druck, aber mit viel Wirkung.

Mittwoch, 15. April 2026

18:30 bis 20:00 Uhr

vhs.cloud ([www.vhs.cloud](http://www.vhs.cloud))

10 Euro

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

## Berufliche (Neu-) Orientierung

### ■ 26S431010

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 24. April 2026 erforderlich. Sie erhalten rechtzeitig eine Nachricht mit dem zugeteilten Zeitfenster. Planen Sie für das Gespräch circa 45 Minuten ein. Die Beratung findet in der Friedrichstraße 19, Raum 101 (1. OG) statt. Nutzen Sie den Zugang über den Hof, Südliche Stadtmauerstraße.

Dienstag, 5. Mai 2026

9:00 bis 16:00 Uhr

Friedrichstr. 19, Raum 101 (Büro)

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

### ■ 26S431110

Kerstin Brunner

#### **Back to Work in Germany – A Practical and Empowering Guide for International Women (online lecture)**

The lecture will be held in English.

Many international women come to Germany with their families and later wish to return to professional life. This lecture provides clear, hands-on insights into how to restart your career, identify suitable employers, and understand essential topics such as social security, pension, and health insurance. Together, we'll explore the most common barriers - from language and confidence to finding flexible work options - and discuss realistic strategies to overcome them.

The session offers space for questions and personal exchange.

Montag, 13. April 2026  
18:00 bis 19:30 Uhr  
vhs.cloud (www.vhs.cloud)  
10 Euro

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

#### ■ 26S431210

Saskia Roelandt

### Vorstellungsgespräche selbstsicher meistern (Online-Workshop)

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

Dienstag, 21. April 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.

#### ■ 26S431241

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.

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**  
ERFANGER STADTWERKE

Im Rahmen des Trainings werden folgende Themen behandelt:

- Suche nach Stellenanzeigen / Jobangeboten
- Welche Bewerbungsunterlagen sollen vorbereitet werden? (Deckblatt, Lebenslauf, Bewerbung, Arbeitszeugnisse / Referenzen, Ausbildungsunterlagen, Zeugnisse & Zertifikate)
- Wie sieht 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\*innen, Wiedereinsteiger\*innen und für bereits Berufstätige gleichermaßen geeignet.

Samstag, 18. April 2026

10:00 bis 13:00 Uhr

Samstag, 25. April 2026

10:00 bis 13:00 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 09

2 Tage, 56 Euro

#### ■ 26S431242

Yulia Shafran

#### **Die gelungene Bewerbung – gut vorbereitet für den Neustart (Ukrainische Sprache)**

Text siehe Kurs-Nr. 26S431241

Dieser Kurs findet hauptsächlich in Ukrainischer Sprache statt.

Samstag, 13. Juni 2026

10:00 bis 13:00 Uhr

Samstag, 20. Juni 2026

10:00 bis 13:00 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 09

2 Tage, 56 Euro

#### ■ 26S431243

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.

Montag, 4. Mai 2026

18:00 bis 19:30 Uhr

vhs.cloud ([www.vhs.cloud](http://www.vhs.cloud))

10 Euro

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

### Style und Styling

#### ■ 26S431421

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, 18. April 2026

10:00 bis 12:30 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 10

32 Euro

inkl. Materialkosten



### ■ 26S431435

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, 21. März 2026

10:00 bis 13:30 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 12

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

47 Euro

inkl. Materialkosten

### ■ 26S431436

Elfi Jung

#### Typgerechtes Tages-Make-up

Text siehe Kurs-Nr. 25W431435

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Standspiegel, Haarband.

Freitag, 24. April 2026

13:30 bis 17:00 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 10

47 Euro

inkl. Materialkosten

26S421402

### Mach dich sichtbar! Empowerment für Frauen, FLINTA- und Queer-Personen im Beruf

Dienstag, 10. März 2026, 18:00 Uhr

Sigrid Bayerlein ist Vertriebsexpertin und Trainerin für souveräne Kommunikation, die zeigt, wie man mit klarer Rhetorik, Stimme und Haltung Gespräche wirkungsvoll und respektvoll führt. In ihren Kursen lernen Teilnehmende, Manipulation zu erkennen, souverän zu kontern und ihren eigenen authentischen Kommunikationsstil zu entwickeln.





## Übergang Schule/Studium – Beruf

### ■ 26S441100

Manuel Lapp

#### **Kompetenz statt Lampenfieber – von „eigentlich sicher“ zu selbstsicher**

Oft sind wir, gerade bei Abschlüssen oder Neustarts, Situationen ausgesetzt, in denen wir das Gefühl haben uns gegenüber Gleichgestellten, Vorgesetzten oder Prüfenden in der Defensive zu befinden - obwohl wir uns doch eigentlich unserer Kompetenzen bereits bewusst sind. In diesem Workshop wird es um alle für die Teilnehmenden relevanten Situationen gehen, in denen wir bereits gelerntes Wissen und Fähigkeiten gegenüber anderen präsentieren wollen - um endlich unserem Lampenfieber entgegen zu stehen.

Samstag, 16. Mai 2026

10:00 bis 16:00 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

60 Euro

### ■ 26S441212

Helmut Hofmann

#### **Erfolgreich durchs Mathematik-Abitur (Ferienkurs)**

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 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 Schülerscheines wird eine Ermäßigung von 20% gewährt. Bitte im Servicebüro vorlegen oder gescannt mailen an [vhs.sekretariat@stadt.erlangen.de](mailto:vhs.sekretariat@stadt.erlangen.de)

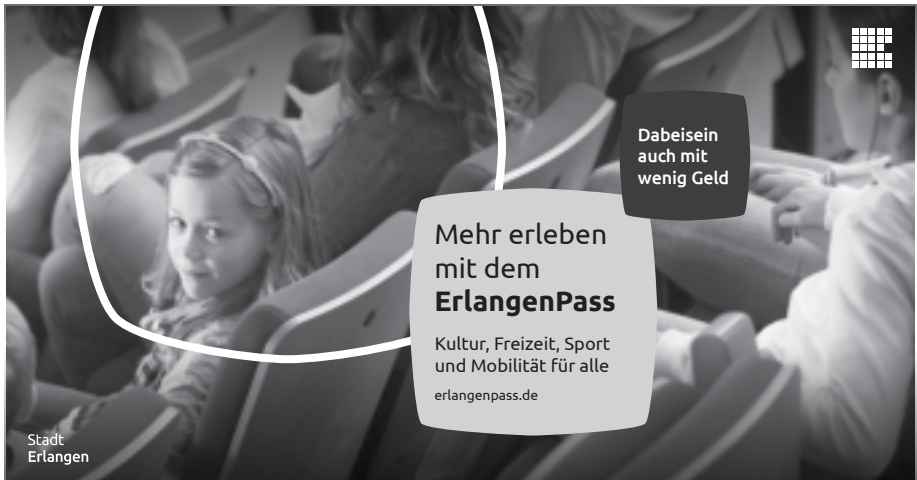
Montag, 10:00 bis 12:00 Uhr

Beginn: Montag, 30. März 2026

Friedrichstr. 17, Raum 03

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

8 Vormittage, 100 Euro



**Dabeisein  
auch mit  
wenig Geld**

**Mehr erleben  
mit dem  
ErlangenPass**

Kultur, Freizeit, Sport  
und Mobilität für alle  
[erlangenpass.de](http://erlangenpass.de)

Stadt  
Erlangen

■ **26S441501**

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 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.

Samstag, 25. April 2026

10:30 bis 12:00 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

15 Euro



## Schule – Studium – Beruf

**JUBA – ER,  
Jugendberufsagentur Erlangen**

In der Nägelsbachstraße 26, 1. Stock, findest Du die neue Jugendberufsagentur Erlangen. Die Agentur für Arbeit, das Erlanger Jobcenter, das Jugendamt der Stadt Erlangen und das Bewerbungszentrum unterstützen Dich in allen Fragen rund um den Übergang von Schule in das Berufsleben. Hier findest Du Hilfe und Unterstützung bei Fragen zu Ausbildung, Studium oder auch persönlichen Problemen.

**Komm vorbei und schau rein  
oder ruf einfach unter 09131 86-4190 an!**

**Unsere Öffnungszeiten sind:**

Montag bis Donnerstag: 11.00 – 17.00 Uhr  
Freitag: 11.00 – 14.00 Uhr

**Eine Terminvereinbarung ist nicht erforderlich!**

**Nachholen des Mittelschulabschlusses**

In Erlangen ist es für junge Erwachsene wie für Jugendliche möglich, den Mittelschulabschluss nachzuholen, um eine gute Basis für das Berufsleben zu schaffen. Die Voraussetzungen werden in einem persönlichen Gespräch geklärt.

JUST Best – JUGEND STÄRKEN –  
Brücken in die Eigenständigkeit  
Tel. 09131 920047-77

jugend-staerken.myway@stadt.erlangen.de

**Allgemeine Schul- und Bildungsberatung**

Oberstudienrat Karsten Beck  
Beratungslehrer der staatlichen Berufsschule  
Drausnickstr. 1 d, 91054 Erlangen, Zi. K 010  
Tel. 09131 533848-270  
karsten.beck@bs-erlangen.de





Xpert ist eine eingetragene Marke der deutschen Volkshochschulen



**vhs**  Qualifizierung für  
Fach- und Führungskräfte

Xpert Business Onlinekurse bieten an der Volkshochschule Erlangen vielfältige Möglichkeiten für alle, die praxisnahe kaufmännische und betriebswirtschaftliche Kompetenzen Schritt für Schritt erwerben wollen.





Xpert Business Abschlüsse   Betriebswirtschaft									
	Spezielle Fachkraft (SE)				Buchhalter (BE)			Manager (ME Betriebswirtschaft)	
	Finanzbuchführung	Interne Rechnungslegung	Externe Rechnungslegung	Lohn und Gehalt	Finanzbuchführung	Personal- und Lohnbuchhaltung	Finanz- und Lohnbuchhaltung	Rechnungslegung und Controlling	Rechnungslegung Lohn   Controlling
Finanzbuchführung (E)	●	●							●
Finanzbuchführung (E)	●		●		●		●	●	●
Finanzbuchführung (E) EBV	●				●		●	●	●
Bilanzierung			●		●		●	●	●
Finanzwirtschaft		●			●		●	●	●
Kosten- und Leistungsrechnung		●			●		●	●	●
Controlling		●						●	●
Betriebliche Steuerlehre			●					●	●
Lohn und Gehalt (E)				●				●	●
Lohn und Gehalt (E)				●		●	●	●	●
Lohn und Gehalt (E) EBV				●		●	●	●	●
Personalwirtschaft					●			●	●
Personale Kompetenz	Teamarbeit, Projektmanagement, Mitarbeiterführung, Wirlkame steuern								●

## Xpert Business Online- und Präsenzkurse

### Xpert Business - Online-Kurse

Die Volkshochschule Erlangen bietet Xpert-Business-Kurse als Online-Kurse an. Xpert Business ist eine eingetragene Marke der Volkshochschule. Sie sind über das Internet mit einem virtuellen Klassenraum verbunden und nehmen am Unterricht von Fachdozent\*innen teil. Sie können jederzeit Fragen stellen. Der Kursabend wird aufgezeichnet, so dass Sie sich das entsprechende Video hinterher nochmals anschauen können.

Mit Übungen und Praxisaufgaben aus den Kursmaterialien können Sie zwischen den Kursabenden das Erlernte anwenden und festigen. Die Kursmaterialien sind bereits im Preis enthalten.

Der Unterricht findet zweimal pro Woche, Dienstag und Donnerstag, 18:30 bis 20:30 Uhr statt. Ausführliche Beschreibungen und genaue Termine: [www.vhs-erlangen.de](http://www.vhs-erlangen.de)

Prüfung und Zertifikat: Die Prüfung zur Erreichung des Xpert Business-Zertifikats muss separat gebucht werden.

Abschlüsse: Alle erreichbaren Xpert Business Abschlüsse finden Sie auf [www.xpert-business.eu](http://www.xpert-business.eu)

- 26S412001**  
 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, 10. März 2026  
 Virtuelles Klassenzimmer  
 24 Abende, 389 Euro

- 26S412002**  
 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 praxisgerecht vertieft. Dazu werden die in der Praxis eingesetzten DATEV-Standardkontenrahmen SKR 03/04 verwendet. Nach erfolgreichem Abschluss des Kurses sind Sie in der Lage, laufende Buchungsfälle und einfache Abschlussarbeiten in Handel, Handwerk und Industrie kompetent zu bearbeiten.

Montag, 18:30 bis 20:30 Uhr  
 Beginn: Montag, 9. März 2026  
 Virtuelles Klassenzimmer  
 22 Abende, 369 Euro

■ **26S412003**

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.

Die letzten 8 Termine des Kurses finden wöchentlich am Dienstag statt.

Dienstag, 18:30 bis 20:30 Uhr  
 Beginn: Dienstag, 10. März 2026  
 Virtuelles Klassenzimmer  
 16 Abende, 299 Euro

■ **26S412004**

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, 10. März 2026  
 Virtuelles Klassenzimmer  
 24 Abende, 389 Euro

■ **26S412005**

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.

Montag, 18:30 bis 20:30 Uhr  
 Beginn: Montag, 9. März 2026  
 Virtuelles Klassenzimmer  
 22 Abende, 369 Euro

## Zertifikate

An der Volkshochschule Erlangen können Sie Xpert-Business-Prüfungen ablegen.





### ■ 26S412006

#### 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.

Dienstag, 18:30 bis 20:30 Uhr  
Beginn: Dienstag, 10. März 2026  
Virtuelles Klassenzimmer  
16 Abende, 299 Euro

### ■ 26S412007

#### 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.

Montag, 18:30 bis 20:30 Uhr  
Beginn: Montag, 9. März 2026  
Virtuelles Klassenzimmer  
20 Abende, 339 Euro

### ■ 26S412009

#### 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 er-

folgreichem Abschluss können Sie die Lage und Entwicklung eines Unternehmens auf der Grundlage von Kennzahlen beurteilen.

Dienstag, 18:30 bis 20:30 Uhr  
Beginn: Dienstag, 10. März 2026  
Virtuelles Klassenzimmer  
20 Abende, 339 Euro

### ■ 26S412010

#### 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 Unternehmens, wie im Falle von Zielabweichungen Handlungsalternativen und Maßnahmen entwickelt werden.

Montag, 18:30 bis 20:30 Uhr  
Beginn: Montag, 9. März 2026  
Virtuelles Klassenzimmer  
20 Abende, 339 Euro

### ■ 26S412011

#### 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 einzubringen, z.B. bei der Bildung von Rücklagen. Sie können bestehende Alternativen beurteilen und Lösungen im Sinne Ihres Unternehmens finden.

Montag, 18:30 bis 20:30 Uhr  
Beginn: Montag, 9. März 2026  
Virtuelles Klassenzimmer  
22 Abende, 329 Euro

### ■ 26S412012

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.

Montag, 18:30 bis 20:30 Uhr  
 Beginn: Montag, 9. März 2026  
 Virtuelles Klassenzimmer  
 20 Abende, 339 Euro

### ■ 26S412013

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.

Montag, 18:30 bis 20:30 Uhr  
 Beginn: Montag, 9. März 2026  
 Virtuelles Klassenzimmer  
 11 Abende, 249 Euro

## Xpert Business - Prüfungen

### ■ 26S412018

Gerd Hutzler

**Xpert Business – Prüfung alle Theorie-  
 Module**

Die Prüfungen finden am Samstag, 11. Juli 2026, statt. Die einzelnen Prüfungen finden Sie auf unserer Internetseite. Melden Sie sich bitte direkt dort an.  
 Internet: [www.vhs-erlangen.de](http://www.vhs-erlangen.de).

Anmeldeschluss: Freitag, 12. Juni 2026

Samstag, 11. Juli 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](http://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

### **Tanja Kuhlmann**

Telefon 09131 86-1595  
tanja.kuhlmann@stadt.erlangen.de



## Gesundheitswissen

### ■ 26S501008

Laura Grampp

#### **Besser schlafen – Schlafhygiene für erholsame Nächte (Workshop)**

Ein gesunder Schlaf ist kein Zufall: Er lässt sich trainieren. Gute Schlafhygiene bedeutet, durch passende Gewohnheiten und Umgebung die natürliche Schlafqualität zu fördern. In diesem Workshop erfahren Sie, wie gesunder Schlaf funktioniert, welche Faktoren ihn stören können und wie Sie durch einfache Veränderungen Ihren Schlaf nachhaltig verbessern. Neben verständlichem Wissen zur Schlafbiologie lernen Sie praktische Übungen zur Entspannung und Abendgestaltung kennen. Sie gehen mit konkreten Ideen für erholsame Nächte nach Hause.

Materialkosten von 5 Euro sind im Entgelt enthalten.

Mittwoch, 25. März 2026, 17:30 bis 20:00 Uhr

Friedrichstr. 17, Aula

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

28 Euro

### ■ 26S501009

Dagmar Kraus

#### **Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin (Workshop)**

Während des kurzweiligen Workshops lernen Sie die einzelnen Bereiche der TCM kennen und erfahren, wie Yin und Yang in eine gesunde Balance gebracht werden können. Der Schwerpunkt liegt dabei auf der Ernährungslehre und der Kräutermedizin. Mit einfachen Qigong-Übungen und wirkungsvoller Akupressur werden die Inhalte praktisch erfahrbar gemacht. Freuen Sie sich auf einen informativen Abend!

Dienstag, 14. April 2026, 18:00 bis 19:30 Uhr

Friedrichstr. 17, Aula

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

13,80 Euro

### ■ 26S501018

Laura Stahl und Sophia Wenzel

#### **Digitale Gesundheit für alle – einfach, praktisch, nützlich (Vortrag)**

Erfahren Sie, wie digitale Gesundheitsangebote Ihren Alltag erleichtern und Ihre Gesundheit unterstützen - ganz ohne komplizierte Technik!

Lernen Sie die elektronische Patientenakte, das E-Rezept und Gesundheits-Apps kennen, die bei Rückenschmerzen oder Schlafproblemen helfen und oft von der Krankenkasse bezahlt werden. Entdecken Sie außerdem, wie Videosprechstunden mit Ärzt\*innen funktionieren und erfahren Sie, wo Sie verlässliche Gesundheitsinformationen finden.

Montag, 4. Mai 2026, 17:00 bis 18:00 Uhr

Friedrichstr. 19, Großer Saal

Eintritt frei. Eine Anmeldung ist erforderlich.

### ■ 26S501022

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. Der Vortrag ersetzt keine Therapie oder Diagnostik.

Montag, 18. Mai 2026, 19:00 bis 20:30 Uhr

Friedrichstr. 19, Großer Saal

Eintritt frei. Eine Anmeldung ist erforderlich.

### ■ 26S501026

Dr. Herbert Bruder

#### **Gene verstehen I: Epigenetik – Wie wir werden, was wir sind (Vortrag)**

Unsere Gene sind die „genetische Hardware“ im Zellkern. Ob sie aktiv sind, steuern Genschalter - die „Software“ der Gene. Umweltfaktoren können über Signalwege die Genaktivität beeinflussen, ohne die DNA-Sequenz zu verändern. Heute weiß man: Erbanlagen und Umwelt wirken zusammen. Der Vortrag zeigt, wie Ernährung, Stress oder Lebensstil unsere Gene beeinflussen. Epigenetische Veränderungen können zu neurodegenerativen Erkrankungen führen und in Keimzellen sogar an kommende Generationen weitergegeben werden.

Dienstag, 19. Mai 2026, 18:30 bis 20:00 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei. Eine Anmeldung ist erforderlich.



## ■ 26S501030

Dr. Herbert Bruder

### Gene verstehen II: Eingriffe ins Erbgut – Chancen und Risiken (Vortrag)

CRISPR/Cas-Systeme sind molekulare „Genschere“. Mit ihnen lässt sich DNA in lebenden Zellen gezielt schneiden und verändern. Dadurch eröffnen sich völlig neue Möglichkeiten in der Forschung, Medizin und Landwirtschaft. Der Vortrag zeigt, wie diese Technik funktioniert, warum sie als präzise, schnell und vielseitig gilt und welche Chancen und ethischen Fragen sie mit sich bringt. Beispiele aus der Praxis verdeutlichen das breite Anwendungsspektrum - von resistenten Pflanzen über Tierzucht bis zur medizinischen Forschung.

Montag, 22. Juni 2026

18:30 bis 20:00 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

## ■ 26S501032

Christoph Sum und Georg Höfler

### Legal, illegal, medizinisch? Cannabis nach der Teillegalisierung (Online-Vortrag)

Der Vortrag gibt einen Überblick über die aktuellen gesetzlichen Regelungen und beleuchtet, wie sich der Umgang mit Cannabis auf Gesundheit und soziale Beziehungen auswirken kann. Auch die Rolle von medizinischem Cannabis wird erläutert. Vorgestellt wird außerdem das Unterstützungsangebot der Suchtberatungsstelle der Stadt Erlangen. Die Veranstaltung ist interaktiv und bietet Raum für Fragen und Austausch. Eingeladen sind alle Interessierten - ob selbst betroffen, unterstützend tätig oder einfach neugierig. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Montag, 29. Juni 2026

18:30 bis 20:00 Uhr

vhs.cloud ([www.vhs.cloud](http://www.vhs.cloud))

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.



## Unsere neuen Gesundheitskursleiter\*innen

**Dr. Herbert Bruder** ist Physiker mit Schwerpunkt Forschung und Entwicklung. Seine Expertise umfasst theoretische Physik, mathematische Modellierung und Programmierung. Er verfügt über umfangreiche Erfahrung in Wissenschaft und Lehre, einschließlich Diplom- und Promotionsabschluss in Physik. Neben der Arbeit engagiert er sich für Musik und wissenschaftliche Bildung.  
**26S501030, 26S501026, 26S202005**



**Dr. Claudia Gerlach** ist Internistin mit langjähriger hausärztlicher Erfahrung und besonderem Interesse an integrativer Medizin. Sie besitzt die Zusatzbezeichnung Akupunktur und eine Ausbildung im Medizinisch-Therapeutischen Qi Gong (Nei Yang Gong). In ihrem Unterricht vermittelt sie Qi Gong als wirksame Methode zur Gesundheitsförderung und Prävention von Krankheiten. **26S504816**

Fotos: Privat



## Frauengesundheit

### ■ 26S502000

Dr. med. Eugenia Schwarzkopf

#### **Natürlich ins hormonelle Gleichgewicht – Yoga, Akupressur und Ernährung (Workshop)**

Finden Sie zurück zu Ihrem hormonellen Gleichgewicht! In diesem Workshop erfahren Frauen mit Zyklusstörungen oder Stimmungsschwankungen, wie Yoga, Akupressur und eine hormonfreundliche Ernährung Körper und Seele in Balance bringen. Freuen Sie sich auf wohltuende Übungen, alltagstaugliche Impulse und ein Übungsblatt zum Vertiefen für mehr Wohlbefinden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

*In Kooperation mit dem Frauenzentrum Erlangen*

Samstag, 21. März 2026

10:00 bis 13:00 Uhr

Friedrichstr. 17, Gymnastikraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

27,60 Euro

### ■ 26S502004

Kerstin Debudey

#### **Zwischen Hormonchaos und Neubeginn – die Wechseljahre verstehen (Workshop)**

Der Zyklus macht, was er will, und Sie fragen sich: Bin ich schon mittendrin? In diesem Workshop geht's um Sie - um Ihren Zyklus, die vier Phasen der Wechseljahre und die Hormone, unsere Hauptdarstellerinnen in dieser spannenden Lebensphase. Gemeinsam kommen wir ins Gespräch, klären auf, entdecken Wege und finden Lösungen - damit Sie sich gut vorbereitet fühlen: auf Arztgespräche, auf körperliche und seelische Veränderungen und auf alles, was diese besondere Lebensphase für Sie bereithält.

*In Kooperation mit dem Frauenzentrum Erlangen*

Dienstag, 24. März 2026

18:00 bis 20:00 Uhr

Friedrichstr. 17, Aula

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

18,40 Euro

### ■ 26S502006

Annika Schaer

#### **Zurück zu mir – raus aus der Routine, rein ins Leben! (Workshop)**

In diesem Kurs entdecken Frauen, wie sie aus dem Funktionsmodus aussteigen und wieder bei sich selbst ankommen können. Mit einfachen Übungen zu Achtsamkeit, Selbstfürsorge und Dankbarkeit lernen Sie, Ihre innere Stimme wahrzunehmen und Klarheit über die eigenen Bedürfnisse zu gewinnen. So entsteht mehr Energie, Lebensfreude und die Kraft, das Leben selbstbestimmt zu gestalten.

*In Kooperation mit dem Frauenzentrum Erlangen*

Donnerstag, 16. April 2026, 18:30 bis 20:00 Uhr

Donnerstag, 23. April 2026, 18:30 bis 20:00 Uhr

Donnerstag, 30. April 2026, 18:30 bis 20:00 Uhr

Donnerstag, 7. Mai 2026, 18:30 bis 20:00 Uhr

Friedrichstr. 17, Aula

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

4 Termine, 55,20 Euro

### ■ 26S502008

Dr. med. Eugenia Schwarzkopf

#### **Yoga, Akupressur und 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: bequeme Kleidung, Wollsocken (die zu einem Ball zusammengelegt werden können)

*In Kooperation mit dem Frauenzentrum Erlangen*

Samstag, 18. April 2026

10:00 bis 13:00 Uhr

Friedrichstr. 17, Gymnastikraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

27,60 Euro



### ■ 26S502012

Dr. med. Eugenia Schwarzkopf

#### **Ganzheitlich im hormonellen Wechsel – Yoga, Akupressur und Ernährung (Workshop)**

Dieser Workshop richtet sich an Frauen in der Perimenopause oder in den Wechseljahren, die ihr hormonelles Gleichgewicht auf natürliche Weise fördern möchten. Im Mittelpunkt stehen Yoga, Akupressur und eine hormonfreundliche Ernährung, die Körper, Geist und Seele stärken. Alltagstaugliche Impulse und ein Übungsblatt helfen, diese Lebensphase bewusst und ausgeglichen zu gestalten.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

*In Kooperation mit dem Frauenzentrum Erlangen*

Samstag, 2. Mai 2026

10:00 bis 13:00 Uhr

Friedrichstr. 17, Gymnastikraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

27,60 Euro

### ■ 26S502018

Kerstin Debudey

#### **Miteinander im Wechsel – Wechseljahre verstehen und gemeinsam gestalten (Workshop)**

Die Wechseljahre betreffen uns alle - körperlich, hormonell und mental. An diesem Abend erfahren Frauen und Männer, was im Körper wirklich passiert, warum sich Stimmung, Energie und Lust verändern und wie beide Geschlechter hormonelle Umbrüche erleben. Gemeinsam sprechen wir über Verständnis und Wege, wie Frauen, Männer und Paare diese spannende Phase der Wechseljahre bewusst und informiert meistern können.

Ein Workshop für Paare, Männer und Frauen

Mittwoch, 6. Mai 2026

18:00 bis 20:00 Uhr

Friedrichstr. 17, Aula

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

18,40 Euro

## **Prävention für Körper, Geist und Gedächtnis**

### ■ 26S502022

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.

*Hinweis: Am Mittwoch, 18. März, 15. April und 29. April 2026, entfällt der Unterricht.*

Mittwoch, 10:00 bis 11:30 Uhr

Beginn: Mittwoch, 4. März 2026

Friedrichstr. 17, Raum 19

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

10 Vormittage, 138,20 Euro

### ■ 26S502024

Paula Andrea Santa Pineda

#### **Gehirngymnastik durch Tanz und Musik**

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, Heft mit weißen A4-Blättern, Offenheit

Donnerstag, 05. März 2026, 10:30 bis 12:00 Uhr

Donnerstag, 12. März 2026, 10:30 bis 12:00 Uhr

Donnerstag, 19. März 2026, 10:30 bis 12:00 Uhr

Donnerstag, 26. März 2026, 10:30 bis 12:00 Uhr

Donnerstag, 16. April 2026, 10:30 bis 12:00 Uhr

Donnerstag, 23. April 2026, 10:30 bis 12:00 Uhr

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2

6 Vormittage, 82,90 Euro

## Prävention für die Stimme

### ■ 26S502050

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 besonders wichtig, die eigene Stimme zu trainieren, zu pflegen und gesund einzusetzen. Sie erhalten Tipps, wie Sie die Stimme schonen, trainieren und pflegen können sowie Informationen, 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! Materialkosten von 5 Euro sind im Entgelt enthalten.

Mittwoch, 15. April 2026, 17:00 bis 18:30 Uhr

Mittwoch, 22. April 2026, 17:00 bis 18:30 Uhr

Mittwoch, 29. April 2026, 17:00 bis 18:30 Uhr

Mittwoch, 06. Mai 2026, 17:00 bis 18:30 Uhr  
kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35, Seminarraum 2  
4 Abende, 60,20 Euro

### ■ 26S502052

Elke Rosenzweig

#### Ausdruckskraft für die Stimme (Workshop)

Sie lernen, den ganzen Körper als Resonanzraum für die Stimme zu nutzen und erfahren, wie Sie Ihr Stimmpotenzial ausschöpfen können. Mit wirksamen Stimm-, Atem- und Körperwahrnehmungsübungen gelangen Sie in einen ausgewogenen Muskeltonus. Besondere Lockerungsübungen für Hals- und Nackenmuskulatur schaffen mehr Freiraum für den Kehlkopf und die Stimme. Kreative Ausdrucksübungen aktivieren die Atmung und Sie erleben, wie die Stimme klangvoll und authentisch wirkt. Die erlernten praktischen Übungen können Sie gut für Ihren Beruf und Alltag nutzen.

Weitere Seminarinhalte: Übungen zur Stimmentlastung und Stimmkräftigung, Artikulationsübungen, Vokal- und Konsonantenatmung, Zusammenhänge von Atmung, Haltung, Tonus und Stimme.

Bitte mitbringen: Socken, kleines Nackenkissen, Schreibutensilien

Freitag, 12. Juni 2026. 17:00 bis 20:00 Uhr  
vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2, 27,60 Euro



## 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](https://www.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](mailto:Erlangen@sbk.org)

Wir sind auf deiner Seite.

**SBK**  
Siemens-  
Betriebskrankenkasse



## 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.

### ■ 26S503000

Helmut Weinig

#### Zuversicht und Vertrauen stärken (Vortrag)

In diesem Vortrag geht es darum, wie wir Zuversicht und Vertrauen im Alltag fördern können. Es werden Methoden und Anregungen vermittelt, um Ängste besser wahrzunehmen und die eigene Resilienz zu stärken. Der Fokus liegt auf Selbstreflexion, praktischen Übungen und Strategien für mehr Gelassenheit und innere Stabilität.

Freitag, 6. März 2026, 19:00 bis 21:00 Uhr  
Friedrichstr. 19, Historischer Saal  
Eintritt frei. Eine Anmeldung ist erforderlich.

### ■ 26S503002

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, 7. März 2026, 13:00 bis 16:00 Uhr  
Wilhelmstr. 2f, Atelier

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.  
47,70 Euro

### ■ 26S503003

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, 12. März 2026

Friedrichstr. 17, vhs Wohnzimmer

8 Abende, 160,40 Euro

### ■ 26S503005

Susana Rubio

#### Achtsam essen – den emotionalen Hunger verstehen (Workshop)

Hinter dem Essen steckt oft mehr als nur das Bedürfnis, satt zu werden - es kann Trost spenden, Stress abbauen oder ein Gefühl von Überforderung ausgleichen. In diesem Workshop lernen Sie, die Signale Ihres Körpers bewusster wahrzunehmen und achtsam mit Ihren Bedürfnissen umzugehen. Sie entdecken Strategien, um emotionale Auslöser zu erkennen und einzuordnen. Emotionalen Hunger kann man nicht an einem Tag „besiegen“, doch Sie können die ersten Schritte zu einer bewussteren und mitfühlenderen Beziehung zu Ihrem Essen und zu sich selbst gehen. Durch Achtsamkeitsübungen und praxisnahe Impulse erhalten Sie wertvolle Werkzeuge für den Alltag.

Bitte mitbringen: Schreibutensilien

Materialkosten von 3 Euro sind im Entgelt enthalten.

Freitag, 13. März 2026, 17:00 bis 19:00 Uhr

Freitag, 20. März 2026, 17:00 bis 19:00 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 19

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

2 Abende, 39,90 Euro



■ **26S503007**

Wolfgang Winkel

**Wie seelische Wunden heilen – von Verarbeitung, Aufbruch und Neubeginn (Vortrag)**

Ob Kränkungen, Enttäuschungen, Konflikte, Trennungen oder die Suche nach Glück, Zufriedenheit und Geborgenheit - wir müssen im Leben gewaltige Anpassungsleistungen vollbringen, oft unter schwierigen Bedingungen. Wie gelingt das? Wie werden wir reifer und gelassener? „Wir Menschen sind weise, wenn alle anderen Optionen erschöpft sind“, sagte einmal der israelische Außenminister Abba Eban. Welche Optionen das sind, darum geht es in diesem Vortrag.

Montag, 16. März 2026, 19:15 bis 21:00 Uhr  
Friedrichstr. 19, Historischer Saal  
Eintritt frei. Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ **26S503009**

Dr. med. Jan Wielopolski und Daniel Kannegeißer

**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 vermittelt aktuelle Erkenntnisse und wichtige praktische Anwendungshilfen zu dieser Thematik. Dabei sind die richtige Atemtechnik, eine gute Dosierung von Belastung und Erholung sowie eine individuell angepasste Intensität wichtig, die veranschaulicht und verdeutlicht werden sollen. .

*In Kooperation mit medi train  
Bewegungstherapie • Physiotherapie  
und der Praxis für psychische Gesundheit  
Dr. med. Jan Wielopolski*

Mittwoch, 18. März 2026, 17:30 bis 19:00 Uhr  
medi train - Bewegungstherapie und Physiotherapie  
Eintritt frei. Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ **26S503011**

Petra Haferkamp

**Was Worte über Stress verraten – erkennen und entspannen (Vortrag)**

Unsere Sprache zeigt, wie es uns geht: „Ich habe mir zu viel aufgeladen“, „beiß die Zähne zusammen“ oder „ich könnte vor Wut schreien“ - viele Redewendungen beschreiben erstaunlich genau körperliche Reaktionen. Im Vortrag erfahren Sie, welche Hintergründe hinter diesen Ausdrücken stecken, und lernen erste einfache Entspannungsmethoden kennen, um unwillkürliche Spannungen besser lösen zu können. Um tiefer in die Thematik einzutauchen, empfehlen wir den dazugehörigen Workshop am 24. April mit der Kursnummer 26S504016.

Donnerstag, 19. März 2026, 18:30 bis 20:00 Uhr  
Friedrichstr. 19, Großer Saal  
Eintritt frei. Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ **26S503013**

Wolfgang Winkel

**Grenzen setzen und Grenzen überschreiten (Vortrag mit Demonstration)**

Wir ziehen Grenzen, um unsere seelische Gesundheit, unser Wohlbefinden, unsere Eigenständigkeit und Identität zu schützen. Doch seelisches Wachstum erfordert auch das Überschreiten von Grenzen und Tabus - wie es die Paradiesgeschichte zeigt. Wo liegt die individuelle Grenze? Wie finden wir heraus, was uns guttut und was wir wann brauchen? Ein spannender Abend über Zugehörigkeit und Eigenständigkeit, Schutz und Offenheit.

Montag, 23. März 2026  
19:15 bis 21:00 Uhr  
Friedrichstr. 19, Historischer Saal  
Eintritt frei. Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ **26S503015**

Dorothee Eßer

**In Verbindung mit mir selbst (Workshop)**

In diesem Workshop erforschen wir, was uns lebendig fühlen lässt und was uns bremst. Anhand der Gewaltfreien Kommunikation nach M.B. Rosenberg beschäftigen Sie sich mit Ihren Gefühlen und Bedürfnissen. Durch eine Gesprächsmeditation im Austausch mit einer anderen Person entdecken Sie Blockaden und Wachstumsmöglichkeiten. Der Kontakt zu uns selbst kann zu mehr innerem Frieden führen.



Samstag, 18. April 2026, 10:00 bis 13:00 Uhr  
 Friedrichstr. 17, Raum 24  
 Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.  
 27,60 Euro

■ **26S503017**

Helmut Weinig

**Gesund bleiben durch Aktivierung eigener Ressourcen (Vortrag)**

In diesem Vortrag erfahren Sie, wie sich körperliche und seelische Selbstregulation positiv auf das Wohlbefinden auswirken kann. Im Mittelpunkt steht die Frage, wie wir durch Achtsamkeit, Bewegung und innere Haltung unsere Gesundheit und Resilienz im Alltag unterstützen können. Der Vortrag versteht sich als Ergänzung zu medizinischen Ansätzen und ersetzt keine Behandlung.

Freitag, 24. April 2026, 19:00 bis 21:00 Uhr  
 Friedrichstr. 19, Großer Saal  
 Eintritt frei. Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ **26S503019**

Mario Wagenbrenner und Heidrun Pitters

**Genesungsbegleitung – Bedeutung, Ziele und Nutzen (Vortrag)**

Gerade im Hinblick auf die seelische Gesundheit wird das Thema Genesungsbegleitung immer wichtiger. Zum einen kann Genesungsbegleitung durch Krisen führen, zum anderen unterstützt sie den Erhalt der seelischen Gesundheit. Welches Konzept steht genau dahinter? Welche Anlaufstellen gibt es im Bereich Genesungsbegleitung überhaupt? Diese und viele weitere spannende Fragen können im offenen Austausch beantwortet werden. Durch den Abend begleiten Sie die ausgebildete Ex-In Genesungsbegleiterin von wabe sowie ein Ausbilder für Genesungsbegleitung.

*Eine Kooperation mit wabene*

Dienstag, 12. Mai 2026, 18:00 bis 19:30 Uhr  
 wabene, Henkestr. 53, Saal  
 Eintritt frei. Eine Anmeldung ist erforderlich.  
 Kontakt für Rückfragen (besondere Bedarfe):  
 f.hochreuther@wabe-erlangen.de

■ **26S503021**

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 vermittelt aktuelle Erkenntnisse und wichtige praktische Anwendungshilfen zu dieser Thematik. Dabei sind die richtige Atemtechnik, eine gute Dosierung von Belastung und Erholung sowie eine individuell angepasste Intensität wichtig, die veranschaulicht und verdeutlicht werden sollen.

*In Kooperation mit medi train  
 Bewegungstherapie • Physiotherapie  
 und der Praxis für psychische Gesundheit  
 Dr. med. Jan Wielopolski*

Mittwoch, 20. Mai 2026, 17:30 bis 19:00 Uhr  
 medi train - Bewegungstherapie und Physiotherapie  
 Eintritt frei. Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ **26S503023**

Susana Rubio

**Comer conscientemente: comprender el hambre emocional (Workshop)**

Detrás de la comida a menudo hay mucho más que la simple necesidad de saciar el hambre: puede brindar consuelo, aliviar el estrés o compensar una sensación de sobrecarga. En este taller aprenderá a escuchar las señales de su cuerpo y a atender sus necesidades con amabilidad y comprensión. Descubrirá estrategias para reconocer y comprender los desencadenantes emocionales.

El hambre emocional no se puede "vencer" en un solo día, pero sí puede dar los primeros pasos hacia una relación más consciente y compasiva con la comida y consigo mismo. A través de ejercicios de atención plena y estímulos prácticos, recibirá valiosas herramientas para su vida cotidiana.

Freitag, 12. Juni 2026, 17:00 bis 19:00 Uhr

Freitag, 19. Juni 2026, 17:00 bis 19:00 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 19

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

2 Abende, 39,90 Euro



■ **26S503025**

Laura Pfeifer-Merg

**Traumatisierung verstehen – wenn die Seele ein Trauma bewältigen muss (Vortrag)**

Wann spricht man von einem Trauma? Was passiert bei einem Trauma im Gehirn und im Körper? Was sind mögliche Folgesymptome? Wo finde ich Hilfe?

Traumata sind Ereignisse, die alles bisher Erlebte auf den Kopf stellen, wo oft nicht geflohen und auch nicht gekämpft werden konnte, wo Ohnmachtsgefühle und Hilflosigkeit die Überhand hatten. „Danach ist nichts mehr, wie es einmal war.“

Der Vortrag möchte einen kleinen Beitrag leisten, um aus der geistigen Endlosschleife des Wiedererlebens auszusteigen und Antworten auf die oben genannten Fragen zu finden. Es wird ausreichend Zeit zum Austausch zur Verfügung stehen.

Dienstag, 16. Juni 2026

18:00 bis 19:30 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ **26S503027**

Monika Dvorakova

**Selbstporträts – Ein Blick nach innen (Workshop)**

Ohne zu sehen, sich selbst begegnen.

Dieser Workshop bietet eine einfache und zugleich tiefgehende Methode, die eigene Wahrnehmung zu erforschen. Beim Malen, ohne dabei ständig auf das Papier zu schauen, entsteht ein spontanes Selbstporträt, das unerwartete Einsichten ermöglicht. Eine Übung, die Spaß macht und die Sinne schärft. Keine künstlerischen Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, die schmutzig werden kann. Wir werden mit Farben arbeiten.

Materialkosten von 20 Euro sind im Entgelt enthalten.

Sonntag, 12. Juli 2026

13:00 bis 16:00 Uhr

Wilhelmstr. 2f, Atelier

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

47,70 Euro

**Entspannung und Stressbewältigung**

**Verschiedene Techniken der Entspannung, Achtsamkeit und Resilienz**

■ **26S504000**

Yasemin Ayten

**Handwerkskoffer Entspannung**

Dieser Kurs bietet eine praktische und theoretische Einführung in verschiedene Entspannungstechniken wie Progressive Muskelrelaxation (PMR), Autogenes Training (AT), Body-Scan und weitere. In vertrauensvoller Atmosphäre können Sie die Methoden kennenlernen und herausfinden, welche am besten zu Ihnen passt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Matte, kleines Kissen, warme und dicke Socken

*In Kooperation mit dem Kulturpunkt Bruck*

Mittwoch, 17:00 bis 18:30 Uhr

Beginn: Mittwoch, 4. März 2026

Kulturpunkt Bruck, Remarweg 33, 91058 Erlangen,

Kursraum; 8 Abende, 78,40 Euro

■ **26S504002**

Yasemin Ayten

**After Work Entspannung**

Dieser Kurs eignet sich für Berufstätige und alle Personen, die nach einem stressigen Tag bewusst zur Ruhe kommen und eine eigene Entspannungsroutine entwickeln möchten. Im Kurs lernen Sie leichte Bewegungsübungen zur Lockerung von Schulter-Nacken und Rücken, kurze Stille-Meditationen, die helfen können, den Geist zu sortieren sowie eine angeleitete Entspannungsübung. Der Fokus liegt auf dem aktiven Erleben und weniger auf der theoretischen Wissensvermittlung, weshalb die Übungen überwiegend in Stille durchgeführt werden.

Bitte mitbringen: Matte, kleines Kissen, warme und dicke Socken

*In Kooperation mit dem Kulturpunkt Bruck*

Donnerstag, 17:45 bis 18:45 Uhr

Beginn: Donnerstag, 5. März 2026

Kulturpunkt Bruck, Remarweg 33, 91058 Erlangen,

Kursraum

8 Abende, 52,20 Euro

## ■ 26S504004

Dr. Jan Buckow-Segain

**Achtsamkeit: Fundament für mehr Selbstfürsorge und innere Balance**

Wann haben Sie sich das letzte Mal ganz bewusst Zeit für sich genommen? Achtsamkeit ist die Voraussetzung dafür, eigene Bedürfnisse und Stressmuster im Alltag wahrzunehmen. Dieser Einführungskurs ist Ihr Training, um das Gedankenkarussell zu stoppen und wieder in die eigene Kraft zu finden. Sie lernen praxisnah effektive Übungen für mehr innere Stabilität und Klarheit. Stärken Sie Ihre Resilienz und entdecken Sie neue Lebensfreude durch bewusste Entschleunigung.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, ggf. Decke

Montag, 17:00 bis 18:30 Uhr

Beginn: Montag, 23. März 2026

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35, Bewegungsraum  
8 Abende, 78,40 Euro

## ■ 26S504008

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 für Ihnen passen und Ihnen im Alltag helfen. Bitte mitbringen: Decke, ggf. Kissen, warme Socken, Getränk  
Materialkosten von 5 Euro sind im Entgelt enthalten.

Mittwoch, 19:00 bis 20:30 Uhr

Beginn: Mittwoch, 15. April 2026

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35, Bewegungsraum  
4 Abende, 60,20 Euro

## ■ 26S504010

Yasemin Ayten

**Entspannter Frühling (Workshop)**

In diesem Workshop nehmen wir uns bewusst Zeit, den Frühling ganz entspannt mit allen Sinnen zu erleben. Mit leichten Entspannungsübungen (im Liegen und Sitzen) lassen wir die Energie der Jahreszeit auf uns wirken. Farben, Düfte und Bilder des Frühlings unterstützen uns dabei, Stress loszulassen und neue Kraft zu schöpfen.

Bitte mitbringen: Matte, kleines Kissen, warme und dicke Socken

*In Kooperation mit dem Kulturpunkt Bruck*

Sonntag, 19. April 2026

10:00 bis 11:30 Uhr

Kulturpunkt Bruck, Remarweg 33, 91058 Erlangen,  
Kursraum

13,80 Euro

## ■ 26S504016

Petra Haferkamp

**Was Worte über Stress verraten – erkennen und entspannen (Workshop)**

Manchmal wird es stressig - und der Körper reagiert. Auch unsere Sprache macht das deutlich: Redewendungen zeigen, was in uns vorgeht. Im Workshop spüren wir Ihren individuellen Stressreaktionen nach, hinterfragen typische Ausdrucksweisen und entwickeln einfache Entspannungsmethoden. So finden Sie Wege, aus der (Stress-)Reaktion in eine bewusste, selbstbestimmte Handlung zu kommen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, bei Bedarf Decke

Freitag, 17. April 2026

17:30 bis 19:45 Uhr

Friedrichstr. 17, Gymnastikraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

20,70 Euro



## Bewegungskurse

Bitte berücksichtigen Sie, dass bei fast allen Unterrichtsräumen der Bewegungs- und Entspannungskurse nur sehr eingeschränkte Umkleidemöglichkeiten vorhanden sind.

**Am besten kommen Sie bereits in Ihrer Sportkleidung.**



## Atmung und Entspannung

### ■ 26S504101

Elke Rosenzweig

#### **Bewusst atmen: Schultern, Nacken und Kiefer lockern (Online-Kurs: Livestream)**

Bei Anspannung und in Stresssituationen atmen viele Menschen flach und hastig, knirschen mit den Zähnen, halten unbewusst die Luft an oder ziehen die Schultern nach oben. Auf Dauer beeinflusst die Brustatmung die Sauerstoffversorgung des Körpers. Unsere Leistungsfähigkeit und unser Wohlbefinden werden beeinträchtigt.

Sie können wieder lernen, Ihre ganze Atemkraft zu nutzen. Im Livestream werden achtsame Atem- und Körperwahrnehmungsübungen in Verbindung mit Bewegung angeleitet, um innere Anspannungen zu lösen und den persönlichen Atemrhythmus zu schulen. Wirksame Entspannungsübungen für Schultern, Nacken und Kiefer bringen Lockerheit und Wohlspannung, innere Ruhe und Kraft, die Sie mit in den Alltag nehmen können.

Bitte bereitlegen: Decke, Hocker/Stuhl, Isomatte/Liegemöglichkeit, Socken, kleines Nackenkissen, Schreibutensilien

*Hinweis: Am Donnerstag, 19. März und 30. April 2026, entfällt der Unterricht.*

Donnerstag, 18:00 bis 19:30 Uhr  
Beginn: Donnerstag, 12. März 2026  
vhs.cloud (www.vhs.cloud)  
6 Abende, 82,80 Euro

### ■ 26S504102

Elke Rosenzweig

#### **Bewusst atmen: Schultern, Nacken und Kiefer lockern (Online-Kurs: Livestream)**

Text siehe Kurs-Nr. 26S504101

Bitte bereitlegen: Decke, Hocker/Stuhl, Isomatte/Liegemöglichkeit, Socken, kleines Nackenkissen, Schreibutensilien

Donnerstag, 18:00 bis 19:30 Uhr  
Beginn: Donnerstag, 11. Juni 2026  
vhs.cloud (www.vhs.cloud)  
5 Abende, 69 Euro

### ■ 26S504104

Elke Rosenzweig

#### **Bewusst atmen: Schultern, Nacken und Kiefer lockern (Workshop)**

Text siehe Kurs-Nr. 26S504101

Bitte mitbringen: Socken, kleines Nackenkissen, Schreibutensilien

Freitag, 3. Juli 2026  
17:00 bis 19:30 Uhr  
vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2  
23 Euro

### ■ 26S504110

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 (Eutonust) ist Voraussetzung für einen regenerierenden und gesunden Schlaf.

Bitte bereitlegen: kleines Nackenkissen, Socken

Freitag, 8. Mai 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.

### ■ 26S504204

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, 18. März 2026

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 4

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

8 Abende, 78,40 Euro

### ■ 26S504210

Dr. Erwin Wendler

#### **Stressbewältigung mit Progressiver Muskelrelaxation (PME) nach Jacobson**

Text siehe Kurs-Nr. 26S504204

Bitte mitbringen: Decke

Samstag, 20. Juni 2026, 09:00 bis 16:00 Uhr

Mittwoch, 24. Juni 2026, 18:00 bis 19:30 Uhr

Mittwoch, 01. Juli 2026, 18:00 bis 19:30 Uhr

Mittwoch, 08. Juli 2026, 18:00 bis 19:30 Uhr

Mittwoch, 15. Juli 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.

### ■ 26S504301

Evi Lang

#### **Autogenes Training und Mentaltraining**

Das Beste aus dem Autogenen Training: kompakt und leicht anwendbar im Alltag. Auch als Auffrischung. Durch Selbstsuggestion erreichen Sie einen Zustand tiefer Entspannung und Ruhe. Über das vegetative Nervensystem ist eine positive Beeinflussung aller Organe möglich. Die Übungen in der Grundstufe sind körperbezogen und bauen durch formelhafte Vorsätze aufeinander auf: Schwere, Wärme, Herz, Atmung, Sonnengeflecht. Sie lernen, besser mit dem täglichen Stress umzugehen und können diese Methode auch bei Schlafstörungen, Unruhe, Depressionen und Mutlosigkeit anwenden. Sie haben die Möglichkeit, persönliche Ziele zu formulieren und Ihre eigenen Suggestionen zu erarbeiten. Sie üben im Sitzen.

Dienstag, 03. März 2026, 17:45 bis 18:45 Uhr

Dienstag, 10. März 2026, 17:45 bis 18:45 Uhr

Dienstag, 17. März 2026, 17:45 bis 18:45 Uhr

Dienstag, 24. März 2026, 17:45 bis 18:45 Uhr

Dienstag, 28. April 2026, 17:45 bis 18:45 Uhr

Dienstag, 05. Mai 2026, 17:45 bis 18:45 Uhr

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 1, Yogaraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

6 Abende, 39,20 Euro

## Neue vhs-Kochkurse im



Heike Dörnenburg | 26S510700, -02, -04, -06  
**Probiotische Getränke**

Carina Oettinger | 26S510650, -52  
**Achtsames Schokoladen-Tasting**

Brigitte Reiner | 26S510104, -14, -604  
**Blitzrezepte für die Alltagsküche,  
Zucchini – ein wahrer Alleskönner,  
Glutenfreier Hefeteig als Basis**

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



## ■ 26S504302

Evi Lang

### **Autogenes Training und Mentaltraining für Fortgeschrittene**

Das Beste aus dem Autogenen Training: kompakt und leicht anwendbar im Alltag. Auch als Auffrischung geeignet.

Sie erarbeiten und wiederholen die Grundlagen des Autogenen Trainings (siehe 26S504301) 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

Dienstag, 03. März 2026, 19:00 bis 20:00 Uhr

Dienstag, 10. März 2026, 19:00 bis 20:00 Uhr

Dienstag, 17. März 2026, 19:00 bis 20:00 Uhr

Dienstag, 24. März 2026, 19:00 bis 20:00 Uhr

Dienstag, 28. April 2026, 19:00 bis 20:00 Uhr

Dienstag, 05. Mai 2026, 19:00 bis 20:00 Uhr

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 1, Yogaraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

6 Abende, 39,20 Euro

## ■ 26S504304

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, 12. März 2026

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 4

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

8 Abende, 78,40 Euro

## ■ 26S504306

Dr. Erwin Wendler

### **Innere Ruhe mit Autogenem Training**

Text siehe Kurs-Nr. 26S504304

Bitte mitbringen: Decke

Samstag, 04. Juli 2026, 09:00 bis 16:00 Uhr

Donnerstag, 09. Juli 2026, 18:00 bis 19:30 Uhr

Donnerstag, 16. Juli 2026, 18:00 bis 19:30 Uhr

Donnerstag, 23. Juli 2026, 18:00 bis 19:30 Uhr

Donnerstag, 30. Juli 2026, 18:00 bis 19:30 Uhr

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 4

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

5 Termine, 78,40 Euro

## ■ 26S504316

Yasemin Ayten

### **Autogenes Training mit Klassischer Musik**

In diesem Kurs verbinden wir das wissenschaftlich anerkannte Entspannungsverfahren Autogenes Training (AT) mit der beruhigenden Wirkung klassischer Musik. Lernen Sie, durch gezielte Formeln und Selbstwahrnehmung Ihren Körper in einen Zustand tiefer Entspannung zu versetzen. Die Musik dient dabei als harmonische Unterstützung, um den Entspannungseffekt zu vertiefen und Ihr Wohlbefinden zu steigern.

Keine Vorkenntnisse notwendig.

Bitte mitbringen: Matte, kleines Kissen,

warme und dicke Socken

*In Kooperation mit dem Kulturpunkt Bruck*

Donnerstag, 17:45 bis 18:45 Uhr

Beginn: Donnerstag, 11. Juni 2026

Kulturpunkt Bruck, Remarweg 33,

91058 Erlangen, Kursraum

6 Abende, 39,20 Euro

Bitte beachten Sie: Der Kurs findet nicht im Kulturpunkt Bruck statt, sondern in der Außenstelle am Remarweg 33.



## 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.

### ■ 26S504402

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, 4. März 2026  
Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.  
15 Vormittage, 98 Euro

### ■ 26S504406

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

Freitag, 8:30 bis 9:45 Uhr  
Beginn: Freitag, 6. März 2026  
vhs.cloud (www.vhs.cloud)  
13 Vormittage, 106,20 Euro

### ■ 26S504408

Cordula Jakobs

#### Die Feldenkrais®-Methode

Bewusstheit durch Bewegung

Die Feldenkrais®-Methode führt über die Wahrnehmung unseres Selbst zur Entfaltung unserer Fähigkeiten und so zu Gesundheit und persönlichem Wachstum. Bei den Bewegungen, die von Menschen jeden Alters ausgeführt werden können, lernen Sie, den Körper in der Bewegung zu spüren. Eingefahrene, gewohnte Bewegungsmuster werden aufgespürt und verändert.

Bitte mitbringen: Decke, bequeme, warme Kleidung

Freitag, 10:45 bis 12:00 Uhr  
Beginn: Freitag, 6. März 2026  
vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2  
13 Vormittage, 106,20 Euro

### ■ 26S504427

Anette Daurer

#### Nicht so verbissen – mit der Feldenkrais®-Methode (Workshop)

Auf Alltagsstress reagieren wir oft mit unbewusster Anspannung der Kiefer- und Gesichtsmuskulatur oder nächtlichem Zähneknirschen. Das führt zu Problemen im Kopf- und Nackenbereich und beeinträchtigt unsere Beweglichkeit. Mit achtsam ausgeführten Feldenkrais®-Lektionen spüren Sie diese Spannungen auf und lernen, sie zu reduzieren. So bewegen sich Kiefer, Kopf, Nacken und Ihr ganzer Körper geschmeidiger und angenehmer.

Bitte mitbringen: großes Handtuch, Decke, bequeme, warme Kleidung, Socken

Sonntag, 19. April 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.

### ■ 26S504500

Rita Schön

#### **Bewegliches Becken – Kraft aus der Mitte mit der Franklin-Methode® (Workshop)**

Die Franklin-Methode® ist ein einzigartiges Bewegungstraining, das mit der Kraft der inneren Vorstellung arbeitet. Durch fantasievolle Übungen entdecken Sie Ihren Körper und können Wohlbefinden, Lockerheit und Bewegungsfreude steigern. Spüren Sie die Beweglichkeit Ihrer Beckengelenke und die Integration der Beckenbodenmuskulatur in Alltagsbewegungen. Spannungen im unteren Rücken und Schulterbereich können sich lösen.

Ein Workshop für alle, die mit mehr Geschmeidigkeit und Leichtigkeit durchs Leben gehen wollen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke oder Handtuch

Sonntag, 22. März 2026

10:00 bis 13:00 Uhr

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2

27,60 Euro

## Neue vhs-Workshops im



Monique Hill | 26S506123

**Yoga Nidra – Der Schlaf der Yogis**

Adriane Janoschka | 26S506147, -52  
**Kundalini Yoga**

Alexander Mayer | 26S508338

**Body Percussion**

Carolin Meyer | 26S506156

**Face Yoga**

Alexandra Peh | 26S506079

**Yin Yoga – Eintauchen in die Stille**

Alina Stamm | 26S506130

**Yoga trifft Kakao**

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

## 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“.

### ■ 26S504800

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, 2. März 2026

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2

15 Vormittage, 147 Euro

### ■ 26S504803

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, 3. März 2026

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

10 Abende, 65,30 Euro





### ■ 26S504804

Marion Ruppenar

#### **Qi Gong und Meditation für Entspannung und Wohlbefinden**

Im Kurs werden einfache Formen vermittelt, um zu einem besseren Spüren des Körpers zu gelangen, die eigene Haltung zu verbessern und die Atmung zu vertiefen. Längeres Sitzen in Meditationshaltung abwechselnd mit Übungen des 18 fachen Tai Ji-Qi Gong und Qi Gong-Gehen führt zu vertiefter Entspannung.

Bitte mitbringen: rutschfeste Socken, bequeme Kleidung

Dienstag, 19:15 bis 20:15 Uhr

Beginn: Dienstag, 3. März 2026

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

3 Abende, 27,60 Euro

### ■ 26S504805

Marion Ruppenar

#### **Qi Gong und Meditation für Entspannung und Wohlbefinden**

Text siehe Kurs-Nr. 26S504804

Bitte mitbringen: rutschfeste Socken, bequeme Kleidung

Dienstag, 14. April 2026, 19:15 bis 20:15 Uhr

Dienstag, 21. April 2026, 19:15 bis 20:15 Uhr

Dienstag, 5. Mai 2026, 19:15 bis 20:15 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

3 Abende, 27,60 Euro

### ■ 26S504807

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, 4. März 2026

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2

15 Vormittage, 147 Euro

### ■ 26S504814

Dunja Nanda Vodè-Boesten

#### **Beckenboden-Qi Gong und Tao Yin für Frauen und Männer**

Text siehe Kurs-Nr. 26S504807

Bitte mitbringen: Handtuch, bequeme Kleidung

Donnerstag, 19:30 bis 21:00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 5. März 2026

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Abende, 147 Euro

### ■ 26S504816

Dr. Claudia Gerlach

#### **Qi Gong – Die ersten 12 Übungen des Nei Yang Gong**

Die langsam fließenden Bewegungen des Qi Gong harmonisieren den Energiefluss und können Gesundheit, Lebensenergie und Wohlbefinden fördern. In diesem Kurs erlernen Sie Übungen aus dem System des Nei Yang Gong (medizinisch-therapeutisches Qi Gong) nach Liu Ya Fei. Qi Gong kann bei vielen Beschwerden - etwa an Wirbelsäule und Gelenken, bei Kopfschmerzen, Schlafstörungen oder Bluthochdruck - eine wirkungsvolle Methode der Selbsthilfe sein. Keine Vorkenntnisse erforderlich!

Bitte mitbringen: Gymnastikschuhe, bequeme, lockere Kleidung

*Hinweis: Am Mittwoch, 13. Mai 2026, entfällt der Unterricht.*

Mittwoch, 11:00 bis 12:15 Uhr

Beginn: Mittwoch, 4. März 2026

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

12 Vormittage, 98 Euro

### ■ 26S504827

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, 21. März 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.

### ■ 26S504850

Bernd Uhlich

#### **T'ai Chi Chuan – Lange Form des Yang-Stils**

Für Fortgeschrittene III

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.

Wiederholung und Vertiefung der Langen Form

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Montag, 18:00 bis 19:30 Uhr

Beginn: Montag, 2. März 2026

Philanthropos, Rathenaustr. 20, Raum 7

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Abende, 147 Euro

### ■ 26S504852

Bernd Uhlich

#### **T'ai Chi Chuan – Lange Form des Yang-Stils**

Für Fortgeschrittene II

Text siehe Kurs-Nr. 26S504850

Wir lernen den dritten Teil der Langen Form.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Montag, 19:45 bis 21:00 Uhr

Beginn: Montag, 2. März 2026

Philanthropos, Rathenaustr. 20, Raum 7

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Abende, 122,50 Euro

### ■ 26S504854

Bernd Uhlich

#### **T'ai Chi Chuan – Lange Form des Yang-Stils**

Für Fortgeschrittene

Text siehe Kurs-Nr. 26S504850

Wir lernen weiter den zweiten Teil der Langen Form.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Mittwoch, 17:45 bis 19:00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 4. März 2026

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Abende, 122,50 Euro





## Meditation

### ■ 26S504900

Irina Föhrenbach und Dr. Ali Behzad

#### **TakeTiNa: Rhythmisch-bewegte Meditation**

Rhythmus durchdringt das ganze Leben und ist unsere menschliche Lebensgrundlage. Herzschlag, Atmung, Schlafen und Wachen, Arbeiten und Ruhen, Ankunft und Abschied und vieles mehr. TakeTiNa geht davon aus, dass Rhythmus in jedem Menschen angelegt ist und entfaltet werden kann.

Im Kreis von Menschen in rhythmischer Bewegung entsteht ein Feld, in dem ein Prozess von „aus dem Rhythmus kommen“ und „neu in den Rhythmus fallen“ körperlich erlebbar wird. Die persönliche Entwicklung und Entdeckung des eigenen, uns oft verborgenen Potenzials werden angestoßen. Der eigene Körper ist dabei das Instrument. Rhythmisches Sprechen und Singen sowie Schritt- und Klatschbewegungen sind elementarer Bestandteil von TakeTiNa. Alle sind willkommen, keine Vorkenntnisse nötig.

*Hinweis: Der Kurs findet statt am Donnerstag, 5. März, 19. März, 16. April, 7. Mai, 11. Juni, 18. Juni, 9. Juli und 23. Juli 2026*

Donnerstag, 15:30 bis 17:00 Uhr  
Beginn: Donnerstag, 5. März 2026  
Friedrichstr. 17, Raum 24  
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.  
8 Nachmittage, 78,40 Euro

### ■ 26S504909

Sabine Kohlert

#### **Ist Meditieren 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 5 Minuten früher, um entspannt zu beginnen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke und alles, was Sie zum Wohlfühlen brauchen

Donnerstag, 18:30 bis 19:45 Uhr  
Beginn: Donnerstag, 19. März 2026  
Balsam - Praxis für Gesundheit & Kräuterpädagogik,  
Richterstr. 17, 91052 Erlangen

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.  
5 Abende, 57,50 Euro

### ■ 26S504917

Peter Beck

#### **Innere Ruhe durch meditatives Hören und Schauen (Workshop)**

Die Anforderungen des modernen Lebens führen oft dazu, dass durch ständige Gedankentätigkeit Entspannung und innere Ruhe verloren gehen. Doch gerade sie sind Voraussetzung für ein ausgewogenes, erfülltes Leben - und lassen sich gezielt fördern. In diesem Kurs lernen Sie zwei aus der Meditation stammende Methoden kennen: das meditative Hören und das meditative Schauen. Im Alltag angewendet, entfalten sie bald ihre wohltuend harmonisierende Wirkung.

Bitte mitbringen: lockere Kleidung, dicke Socken

Samstag, 9. Mai 2026, 12:30 bis 17:00 Uhr  
Samstag, 16. Mai 2026, 12:30 bis 17:00 Uhr  
Friedrichstr. 17, Raum 24  
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.  
2 Tage, 83 Euro

### ■ 26S504920

Irina Föhrenbach und Katrin Wolf

#### **TakeTiNa: Rhythmisch-bewegte Meditation (Workshop)**

Rhythmus durchdringt das ganze Leben und ist unsere menschliche Lebensgrundlage. Herzschlag, Atmung, Schlafen und Wachen, Arbeiten und Ruhen, Ankunft und Abschied und vieles mehr. TakeTiNa geht davon aus, dass Rhythmus in jedem Menschen angelegt ist und entfaltet werden kann.

Im Kreis von Menschen in rhythmischer Bewegung entsteht ein Feld, in dem ein Prozess von „aus dem Rhythmus kommen“ und „neu in den Rhythmus fallen“ körperlich erlebbar wird. Die persönliche Entwicklung und Entdeckung des eigenen, uns oft verborgenen Potenzials werden angestoßen. Der eigene Körper ist dabei das Instrument. Rhythmisches Sprechen und Singen sowie Schritt- und Klatschbewegungen sind elementarer Bestandteil von TakeTiNa. Alle sind willkommen, keine Vorkenntnisse nötig.

Samstag, 13. Juni 2026, 10:00 bis 17:00 Uhr  
Friedrichstr. 17, Raum 24, 64,50 Euro  
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.



## Waldbaden

### ■ 26S504950

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, 8. Mai 2026, 16:00 bis 18:30 Uhr  
23,10 Euro

### ■ 26S504953

Barbara Abhau

#### **Shinrin Yoku – Waldbaden für Körper, Geist und Seele (Workshop)**

Sie erfahren, wie der Wald Ruhe, Klarheit und natürliche Balance schenkt, die im Alltag oft fehlen. Beim Waldbaden tauchen Sie mit allen Sinnen in die wohlthuende Atmosphäre ein. Durch Achtsamkeitsübungen, Meditation und Sinneswahrnehmung kommen Körper und Geist zur Ruhe. Stress wird abgebaut, Blutdruck reguliert und die Konzentration sowie Schlafqualität verbessert. Ein Workshop zum Loslassen und neue Kraft schöpfen.

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, 9. Mai 2026  
10:00 bis 12:30 Uhr  
23,10 Euro

### ■ 26S504955

Barbara Abhau

#### **Die Waldapotheke: Ein achtsamer Waldspaziergang (Workshop)**

Text siehe Kurs-Nr. 26S504950

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, Sitzkissen, Trittsicherheit, nicht barrierefrei

Treffpunkt: Wald rund um Erlangen, genauer Treffpunkt wird bis eine Woche vor Kursbeginn bekannt gegeben

Freitag, 19. Juni 2026

16:00 bis 18:30 Uhr

23,10 Euro

### ■ 26S504957

Barbara Abhau

#### **Shinrin Yoku – Waldbaden für Körper, Geist und Seele (Workshop)**

Text siehe Kurs-Nr. 26S504953

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, feste Schuhe, Sitzkissen, Getränk, Trittsicherheit, nicht barrierefrei

Treffpunkt: Wald rund um Erlangen, genauer Treffpunkt wird bis eine Woche vor Kursbeginn bekannt gegeben

Samstag, 20. Juni 2026

10:00 bis 12:30 Uhr

23,10 Euro

## Massagen

### ■ 26S505000

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. März 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

■ **26S505003**  
Team meditrain  
**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, 25. April 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

■ **26S505016**  
Anna Velisek  
**Rückenmassage nach Rudolf Breuß (Workshop)**

Die Rückenmassage nach Rudolf Breuß ist eine feinfühligere, energetische und entschlackende Rückenmassage, welche dabei hilft, die Bandscheiben zu regenerieren und den Energiefluss zu verbessern. Dazu wird Johanniskrautblütenöl auf Olivenölbasis verwendet. In diesem Workshop können Sie diese wohltuende Massageart Schritt für Schritt unter fachkundiger Anleitung in Partnerarbeit erlernen.

Materialkosten von 3,50 Euro pro Person sind im Kurs zu entrichten.

Bitte mitbringen: Saunatuch oder Decke,  
2 Handtücher, bequeme Kleidung, Getränk

Dienstag, 9. Juni 2026, 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

■ **26S505018**  
Team meditrain  
**Grundlagen der klassischen Massage (Workshop)**

Text siehe Kurs-Nr. 26S505003  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, zwei große Handtücher, Massageöl

*In Kooperation mit medi train  
Bewegungstherapie • Physiotherapie*

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

Sonntag, 14. Juni 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

■ **26S505020**  
Anna Velisek  
**Fußreflexmassage (Workshop)**

Die Fußreflexmassage ist mehr als nur eine Fußmassage. Sie strebt die Stimulierung ausgewählter Punkte des Meridiansystems und der Organe am Fuß an, die mit anderen Körperbereichen in Verbindung stehen. Die Fußreflexmassage eignet sich auch zur Selbstbehandlung und als ein Teil der Gesundheitsvorsorge.

Materialkosten von 3,50 Euro pro Person sind im Kurs zu entrichten.

Bitte mitbringen: Saunatuch oder Decke, Handtuch, bequeme Kleidung, Trinkwasser

Dienstag, 30. Juni 2026  
18:00 bis 21:30 Uhr  
Friedrichstr. 17, Raum 24  
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.  
32,20 Euro  
Anmeldung nur paarweise, Entgelt pro Person

# Yoga

## Hatha Yoga und Yoga für den Rücken

Hatha Yoga ist eine Form des Yoga, bei der das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist vor allem durch körperliche Haltungen, Atemübungen und Meditation angestrebt wird.

### ■ 26S506002

Christiane Schmitz

#### Einfach und für alle: Hatha-Yoga

Keine Vorkenntnisse erforderlich

Dem Bedürfnis nach innerer Ruhe, Stärke und Gelassenheit, verbunden mit den körperlichen Zielen, mehr Beweglichkeit, Koordination, Muskelaufbau und Entspannungsfähigkeit 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, 15:30 bis 16:45 Uhr

Beginn: Montag, 2. März 2026

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Nachmittage, 122,50 Euro

### ■ 26S506004

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, 18:00 bis 19:15 Uhr

Beginn: Montag, 2. März 2026

Kulturpunkt Bruck, Fröbelstr.6, Saal

15 Abende, 122,50 Euro

### ■ 26S506006

Lea l'Orteye

#### Kraftvolles Hatha-Yoga

Für 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

Montag, 18:00 bis 19:30 Uhr

Beginn: Montag, 2. März 2026

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 1, Yogaraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

9 Abende, 88,20 Euro

### ■ 26S506007

Lea l'Orteye

#### Kraftvolles Hatha-Yoga

Für Anfänger\*innen

Text siehe Kurs-Nr. 26S506006

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Montag, 19:45 bis 21:15 Uhr

Beginn: Montag, 2. März 2026

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 1, Yogaraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

9 Abende, 88,20 Euro





### ■ 26S506008

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, 19:15 bis 20:30 Uhr

Beginn: Dienstag, 3. März 2026

Inklusives Kinderhaus am Brucker Bahnhof,  
Bewegungsraum 2. OG, Am Brucker Bahnhof 10,  
91058 Erlangen

15 Abende, 122,50 Euro

### ■ 26S506009

Sylvia Sonnefeld

#### Hatha-Yoga

Für geübte Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Text siehe Kurs-Nr. 26S506008

Bitte mitbringen: rutschfeste Yogamatte,  
zwei Yogablöcke

Mittwoch, 18:45 bis 20:00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 4. März 2026

Philanthropos, Rathenastr. 20, Raum 7

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Abende, 122,50 Euro

### ■ 26S506010

Sylvia Sonnefeld

#### Hatha-Yoga

Für geübte Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Text siehe Kurs-Nr. 26S506008

Freitag, 9:30 bis 10:45 Uhr

Beginn: Freitag, 6. März 2026

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Vormittage, 122,50 Euro

### ■ 26S506014

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, Wasser

*Hinweis: Am Dienstag, 17. März 2026,  
entfällt der Unterricht.*

Dienstag, 18:00 bis 19:15 Uhr

Beginn: Dienstag, 3. März 2026

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

10 Abende, 81,70 Euro

### ■ 26S506016

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, 4. März 2026

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 1, Yogaraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Vormittage, 147 Euro

■ **26S506017**

Thomas Maderer

**Hatha-Yoga für den Rücken**

Für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Text siehe Kurs-Nr. 26S506016

Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung

Mittwoch, 16:30 bis 18:00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 4. März 2026

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 1, Yogaraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Abende, 147 Euro

■ **26S506018**

Thomas Maderer

**Hatha-Yoga für den Rücken**

Für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Text siehe Kurs-Nr. 26S506016

Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung

Mittwoch, 18:15 bis 19:45 Uhr

Beginn: Mittwoch, 4. März 2026

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 1, Yogaraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Abende, 147 Euro

■ **26S506026**

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 10. März, 17. März, 24. März, 28. April, 5. Mai, 12. Mai, 19. Mai, 23. Juni, 30. Juni, 7. Juli 2026*

Dienstag, 17:00 bis 18:15 Uhr

Beginn: Dienstag, 10. März 2026

vhs.cloud (www.vhs.cloud)

10 Abende, 81,70 Euro

■ **26S506028**

Jutta Grote

**Hatha-Yoga (Online-Kurs: Livestream)**

Text siehe Kurs-Nr. 26S506026

Bitte bereitlegen: Yogamatte, Kissen, Decke

*Der Kurs wird in der Regel von der Krankenkasse gefördert.*

*Hinweis: der Unterricht findet statt am 10. März, 17. März, 24. März, 28. April, 5. Mai, 12. Mai, 19. Mai, 23. Juni, 30. Juni, 7. Juli 2026*

Dienstag, 18:45 bis 20:00 Uhr

Beginn: Dienstag, 10. März 2026

vhs.cloud (www.vhs.cloud)

10 Abende, 81,70 Euro

■ **26S506030**

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 11. März, 18. März, 25. März, 29. April, 6. Mai, 13. Mai, 20. Mai, 24. Juni, 1. Juli, 08. Juli 2026*

Mittwoch, 11:00 bis 12:15 Uhr

Beginn: Mittwoch, 11. März 2026

Friedrichstr. 17, Gymnastikraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

10 Mittage, 81,70 Euro



### ■ 26S506031

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 11. März, 18. März, 25. März, 29. April, 6. Mai, 13. Mai, 20. Mai, 24. Juni, 1. Juli, 08. Juli 2026*

Mittwoch, 13:00 bis 14:00 Uhr  
Beginn: Mittwoch, 11. März 2026

Friedrichstr. 17, Gymnastikraum  
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.  
10 Mittage, 65,30 Euro

### ■ 26S506032

Jutta Grote  
Hatha-Yoga

Mit spürbar mehr Energie in den Tag starten.

Mit dynamisch geübten Körperhaltungen (Asanas) im eigenen Atemrhythmus starten Sie erfrischt und ausgeglichen in den Tag. Atemtechniken (Pranayama) und meditative Elemente bringen Energie und Entspannung in Ihren Alltag.

Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung

*Der Kurs wird in der Regel von der Krankenkasse gefördert.*

*Hinweis: der Unterricht findet statt am 12. März, 19. März, 26. März, 30. April, 7. Mai, 21. Mai, 25. Juni, 2. Juli, 9. Juli, 16. Juli 2026*

Donnerstag, 10:00 bis 11:15 Uhr  
Beginn: Donnerstag, 12. März 2026

Friedrichstr. 17, Gymnastikraum  
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.  
10 Vormittage, 81,70 Euro

### ■ 26S506033

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 12. März, 19. März, 26. März, 30. April, 7. Mai, 21. Mai, 25. Juni, 2. Juli, 9. Juli, 16. Juli 2026*

Donnerstag, 12:00 bis 13:00 Uhr  
Beginn: Donnerstag, 12. März 2026

Friedrichstr. 17, Gymnastikraum  
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.  
10 Mittage, 65,30 Euro

### ■ 26S506037

Marisa (Maria Isabel) Leininger  
Hatha-Yoga, Flexibilität und Entspannung  
für Körper und Geist

Für Menschen, die achtsam üben möchten.

Die meisten Teilnehmer\*innen üben Yoga seit einigen Semestern; es können Anfänger\*innen dazukommen.

Sie üben sanfte Yogahaltungen, die den Körper beweglicher und ausgeglichener stimmen. Die Übungen werden im Einklang mit dem Atem durchgeführt. So lösen sich Verspannungen im Körper und der Stress kann abgebaut werden. Die Stunde findet in einem großen, hellen Raum statt und endet mit einer geführten Entspannung.

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung

Montag, 8:30 bis 10:00 Uhr  
Beginn: Montag, 2. März 2026

Treffpunkt Röthelheimpark, Schenkstr. 111, Saal  
14 Vormittage, 137,20 Euro



### ■ 26S506040

Marisa (Maria Isabel) Leininger

#### **Hatha-Yoga, Flexibilität und Entspannung für Körper und Geist**

Für Menschen, die achtsam üben möchten.

Text siehe Kurs-Nr. 26S506037

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung

Dienstag, 9:00 bis 10:30 Uhr

Beginn: Dienstag, 3. März 2026

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2

14 Vormittage, 137,20 Euro

### ■ 26S506044

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. 26S506037

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung

Donnerstag, 8:30 bis 10:00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 5. März 2026

Treffpunkt Röthelheimpark, Schenkstr. 111, Saal

13 Vormittage, 127,40 Euro

### ■ 26S506046

Marisa (Maria Isabel) Leininger

#### **Yoga und mehr: Entspannung pur**

In diesem Kurs lernen Sie, aus belastenden Gedanken und körperlicher Anspannung auszusteigen und in tiefer Entspannung neue Ruhe zu finden. Leichte Körperübungen, Atemtechniken und einfache Entspannungsmethoden helfen, Körper und Geist in kurzer Zeit zu regenerieren. Eine ausführliche Schlussentspannung rundet die Stunde ab. Der Kurs ist für alle geeignet - auch ohne Vorkenntnisse.

Bitte mitbringen: Decke, wenn vorhanden Kissen

Donnerstag, 18:00 bis 19:30 Uhr

Beginn: Donnerstag, 5. März 2026

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 1, Yogaraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

10 Abende, 98 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.

### ■ 26S506076

Alexandra Peh

#### **Yoga – sanft üben**

In diesem Yogakurs praktizieren Sie nach beginnender Meditation und Einstimmung eine sanfte Yogastunde. Die Übungspraxis beenden Sie mit dem Savasana, der Schlussentspannung. Jede Stunde wird einem bestimmten Thema gewidmet, je nach den Wünschen der Teilnehmer\*innen.

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, 2. März 2026

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Vormittage, 147 Euro

### ■ 26S506077

Alexandra Peh

#### **Yoga – sanft üben**

Text siehe Kurs-Nr. 26S506076

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, dicke Socken

*In Kooperation mit dem Kulturpunkt Bruck*

Montag, 16:45 bis 17:45 Uhr

Beginn: Montag, 2. März 2026

Kulturpunkt Bruck, Fröbelstr.6, Saal

15 Abende, 98 Euro



### ■ 26S506079

Alexandra Peh

#### Yin Yoga – Eintauchen in die Stille

Yin Yoga ist die sanfte Form des Yoga. Lang gehaltene Asanas, in denen Sie ganz loslassen dürfen, verbinden sich mit Momenten der Stille. So haben Sie die Möglichkeit, dem hektischen Alltag für einen Moment zu entfliehen und ganz im Hier und Jetzt anzukommen.

Bitte mitbringen: warme Kleidung

Mittwoch, 17:00 bis 18:30 Uhr

Beginn: Mittwoch, 4. März 2026

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35, Bewegungsraum  
4 Abende, 55,20 Euro

### ■ 26S506080

Jutta Bernhardt

#### Einfach Yoga

Für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene, die sanft üben möchten 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, 2. März 2026

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.  
15 Abende, 147 Euro

### ■ 26S506082

Jutta Bernhardt

#### Einfach Yoga

Für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene, die sanft üben möchte und die Entspannung suchen.

Text siehe Kurs-Nr. 26S506080

Bitte mitbringen: bei Bedarf Decke, Getränk. Matten und Sitzkissen sind vorhanden.

Donnerstag, 17:30 bis 19:00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 5. März 2026

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Abende, 147 Euro

### ■ 26S506100

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

*Hinweis: Am Montag, 13. April und 20. April 2026, entfällt der Unterricht.*

Montag, 20:00 bis 21:30 Uhr

Beginn: Montag, 2. März 2026

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.  
10 Abende, 98 Euro

### ■ 26S506106

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 sich selbst zu erheitern. Ein weiterführender Kurs startet eine Woche später zur selben Zeit (26S506107).

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk

Dienstag, 3. März 2026

15:30 bis 17:30 Uhr

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2

18,40 Euro

## ■ 26S506107

Marion Fritscher

### Lachyoga und Entspannung

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

Dienstag, 16:00 bis 17:30 Uhr

Beginn: Dienstag, 10. März 2026

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2

6 Nachmittage, 58,80 Euro

## ■ 26S506108

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, 3. März 2026

Friedrichstr. 17, Gymnastikraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

12 Abende, 91,40 Euro

## ■ 26S506110

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, bequeme und wärmende Kleidung, Wasser

*Hinweis: Am Dienstag, 17. März 2026, entfällt der Unterricht.*

Dienstag, 19:30 bis 20:45 Uhr

Beginn: Dienstag, 3. März 2026

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

10 Abende, 81,70 Euro

## ■ 26S506116

Andreas Sontheimer

### Yoga am Abend: Zur Ruhe kommen und ins Gleichgewicht finden

Achtsame Yoga-Praxis für jedes Alter mit und ohne Vorerfahrung

Dieser Yoga-Kurs orientiert sich in Inhalt und Aufbau am Yoga der Energie, einer ganzheitlichen Yoga-Praxis, die Körperübungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und Meditationstechniken in abgestimmter Weise vereint. Yoga-Haltungen werden gezielt vorbereitet und in einer aufeinander aufbauenden, sinnvollen Reihenfolge geübt. Schwierigere Haltungen werden so abgewandelt, dass sie sich auch bei geringerer Beweglichkeit einnehmen lassen. Philosophische Inhalte aus klassischen Texten der indischen Yoga-Tradition lassen Ziele und Hintergrund der Yoga-Praxis deutlicher werden. Zu jeder Kursstunde wird ein Übungsblatt mit jeweils geübten Haltungen und Bewegungsabläufen ausgeteilt.

Bitte mitbringen: Handtuch, bequeme Kleidung

Mittwoch, 20:00 bis 21:00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 4. März 2026

Friedrichstr. 17, Gymnastikraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Abende, 98 Euro





### ■ 26S506120

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

*Hinweis: Am Donnerstag, 16. April, entfällt der Unterricht*

Donnerstag, 10:15 bis 11:45 Uhr

Beginn: Donnerstag, 5. März 2026

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

7 Vormittage, 68,60 Euro

### ■ 26S506123

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 26S506124 ab dem 26. März 2026 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, 5. März 2026

18:30 bis 20:00 Uhr

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35, Bewegungsraum

13,80 Euro

### ■ 26S506124

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, 18:30 bis 20:00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 26. März 2026

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35, Bewegungsraum

5 Abende, 49 Euro

### ■ 26S506130

Alina Stamm

#### Yoga trifft Kakao – Ein Frühlingsritual für Herz und Seele (Workshop)

Gönnen Sie sich eine achtsame Auszeit am Sonntagmorgen. Wir fließen durch eine sanfte Yin-Yogapraxis, tauchen ein in die Stille und öffnen unser Herz mit einer zeremoniellen Tasse Rohkakao. Ein Ritual voller Wärme, Verbindung und Intention - für Sie und den Neubeginn des Frühlings.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Sonntag, 8. März 2026

10:00 bis 12:15 Uhr

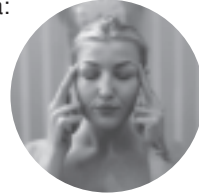
kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35, Bewegungsraum

20,80 Euro



## Unsere neuen Gesundheitskursleiterinnen

**Carolin Meyer** entdeckte 2021 ihre Leidenschaft für Yoga: „Mehr als nur Asanas, Yoga ist ein Lifestyle.“ Nach Ausbildungen in Teneriffa und Rishikesh. Begonnen mit Hatha- und Vinyasa-Stunden, liegt ihr Fokus heute auf Face Yoga. Ihr Ansatz ist ganzheitlich: Sie zeigt, wie innere Balance und Strahlen von innen und außen durch regelmäßige Praxis entstehen können. **26S506156**



**Annika Schaer** unterstützt Frauen dabei, hinderliche Muster und Glaubenssätze zu erkennen und zu überwinden. Sie begleitet Führungskräfte und Mitarbeiter\*innen zur Stärkung der psychischen und physischen Gesundheit. Ihre Qualifikationen umfassen Gesundheitsmanagement, Wirtschaftspsychologie, Mental- und Hypnose-coaching, Arbeitsfähigkeitscoaching, Klopfakupressur (EFT) und Gesund-Führen-Training. **26S502006**



**Alina Stamm** unterrichtet als zertifizierte Yogalehrerin (200 h, Yoga Alliance) einen ruhigen, achtsamkeitsbasierten Stil mit Fokus auf bewusster Körperwahrnehmung. Im Mittelpunkt steht nicht Leistung, sondern das Ankommen im eigenen Körper, das bewusste Spüren des Atems und das Vertiefen der Verbindung zu sich selbst. **26S506130**



**Barbara Wilkesmann** ist Kraftsporttrainerin. Sie begleitet vor allem Frauen beim sicheren und effektiven Training – vom Einstieg bis zum gezielten Muskelaufbau. Ihre Qualifikationen umfassen die Fitnesstrainer-B-Lizenz sowie fundierte Kenntnisse in Kraftsport, Functional Training und Ernährung für den Muskelaufbau. Ihr Ziel: mehr Kraft, Beweglichkeit und Freude am Training. **26S507340, -42**



Fotos: Privat





### ■ 26S506134

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

- 26S506136, Freitag, 27. März 2026, 17:00 bis 19:00 Uhr, vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2
- 26S506138, Freitag, 22. Mai 2026, 17:00 bis 19:00 Uhr, Friedrichstr. 17, Gymnastikraum
- 26S506139, Freitag, 19. Juni 2026, 17:00 bis 19:00 Uhr, vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2

3 Einzeltermine, 18,40 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.

### ■ 26S506147

Adriane Janoschka

#### Kundalini-Yoga – erwecke den Frühling in dir (Workshop)

In dieser Kundalini-Yogastunde verbinden wir uns mit der Energie des Frühlings – einer Zeit des Neubeginns, des Wachstums und der Lebensfreude. Durch dynamische Übungsreihen, belebende Atemtechniken und Meditation werden Körper und Geist aktiviert. Kundalini Yoga kombiniert Bewegung, Atem, Klang und Achtsamkeit und fördert so Balance und Klarheit. Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung

Sonntag, 19. April 2026

10:00 bis 11:30 Uhr

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35, Bewegungsraum  
13,80 Euro

### ■ 26S506152

Adriane Janoschka

#### Kundalini-Yoga – Chakren (Workshop)

In diesem Workshop lernen Sie die Grundlagen des Kundalini Yoga kennen und erfahren, wie gezielte Körperübungen, Atemtechniken, Mantras und Meditation helfen können, Balance und Gelassenheit zu fördern. Der erste Teil bietet eine Einführung in die Bedeutung der Chakren, anschließend folgt eine 90-minütige Yogaeinheit mit entsprechenden Übungen.

Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung

Sonntag, 10. Mai 2026, 10:00 bis 13:00 Uhr

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35, Bewegungsraum  
27,60 Euro

### ■ 26S506154

Adriane Janoschka

#### Kundalini-Yoga – Gefühle (Workshop)

In dieser Kundalini-Yogastunde steht der bewusste Umgang mit Gefühlen im Mittelpunkt. Durch Bewegung, Atemübungen und Meditation können verschiedene Emotionen wie Freude, Liebe, Wut oder Traurigkeit wahrgenommen und besser verstanden werden. Ziel ist es, Achtsamkeit, Selbstakzeptanz und inneres Gleichgewicht zu fördern.

Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung

Sonntag, 14. Juni 2026, 13:00 bis 14:30 Uhr

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2  
13,80 Euro

### ■ 26S506156

Carolin Meyer

#### Face Yoga (Workshop)

Face Yoga ist Yoga für Gesicht, Geist und Seele. In diesem Workshop lernen Sie die Grundlagen des Face Yoga kennen - inklusive Gesichtsmassagen, Akupressur und Lymphdrainage. Gemeinsam besprechen wir wichtige Do's and Don'ts und geben Raum für Ihre individuellen Impulse. Vielleicht haben Sie bereits kurze Social-Media-Videos gesehen. Hier geht es um mehr: Jetzt ist die Zeit, aktiv zu werden und sich auf eine ganzheitliche Transformation einzulassen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Mittwoch, 20. Mai 2026, 19:00 bis 20:30 Uhr

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35, Bewegungsraum  
13,80 Euro

# Bewegung, Körpererfahrung und Fitness

## Gymnastik für die Wirbelsäule

### ■ 26S507001

Christiane Schmitz

#### Wirbelsäulengymnastik

Für Teilnehmer\*innen mit Vorkenntnissen

Die Muskeln, Bänder und Sehnen, die der Wirbelsäule ihren nötigen Halt geben, sollen gelockert, gedehnt und gekräftigt sowie die Beweglichkeit der Wirbelsäule erhalten und soweit wie möglich verbessert werden. Haltungsfehler und Schwächen sollen angesprochen und durch Haltungsübungen ausgeglichen werden. Sie arbeiten auch mit dem Theraband, dem Schwungstab, Balancepad, Pezziball und integrieren Übungen aus dem Yoga, Pilates und Wirbelsäulen-Qi Gong.

Bitte mitbringen: Decke, großes Handtuch, bequeme Kleidung, Stoppsocken

Montag, 17:00 bis 18:00 Uhr

Beginn: Montag, 2. März 2026

Friedrichstr. 17, Gymnastikraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Abende, 98 Euro

### ■ 26S507002

Christiane Schmitz

#### Wirbelsäulengymnastik

Keine Vorkenntnisse erforderlich

In diesem Kurs stärken, dehnen und mobilisieren Sie die Muskulatur rund um Ihre Wirbelsäule. Die Übungen sind einfach und individuell anpassbar. So verbessern Sie Ihre Haltung und fördern Ihre Beweglichkeit in entspannter Atmosphäre. Für alle, die Rücken und Körper etwas Gutes tun möchten.

Bitte mitbringen: großes Handtuch, bequeme Kleidung, Stoppsocken

*Hinweis: Am Dienstag, 17. März 2026, entfällt der Unterricht.*

Dienstag, 11:00 bis 12:00 Uhr

Beginn: Dienstag, 3. März 2026

Gerd-Lohwasser-Halle / BBGZ, Hartmannstraße 114, 91052 Erlangen, Gymnastikraum 1

10 Mittage, 65,30 Euro

### ■ 26S507005

Doris Lehfeld

#### Rückenfit ins Alter

Kraft, Koordination und Beweglichkeit, das sind die Komponenten, die für einen gesunden Alterungsprozess von großer Bedeutung sind. Wir wollen gezielt auf diese Bedürfnisse eingehen, Funktionsverluste vermeiden und damit die natürlichen Bewegungsabläufe erhalten. Stabilisationsübungen verbessern das Gleichgewicht und tragen zur Sturzprophylaxe bei. Dazu trainieren Sie abwechslungsreich mit verschiedenen Kleingeräten wie Bällen, Theraband, Hanteln, Flexibar und Brasils. Abschließende Entspannungs- und Atemübungen fördern das Körpergefühl und eine 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, 4. März 2026

Friedrichstr. 17, Gymnastikraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

14 Vormittage, 114,30 Euro

### ■ 26S507007

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, Therabänder, 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, 5. März 2026  
 Friedrichstr. 17, Gymnastikraum  
 Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.  
 12 Abende, 78,40 Euro

■ **26S507008**  
 Doris Lehfeld  
**Rückentraining – abwechslungsreich und funktionell**

Text siehe Kurs-Nr. 26S507007  
 Bitte mitbringen: Decke oder großes Handtuch, bequeme Kleidung, Stoppsocken

Donnerstag, 17:30 bis 18:30 Uhr  
 Beginn: Donnerstag, 5. März 2026  
 Friedrichstr. 17, Gymnastikraum  
 Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.  
 12 Abende, 78,40 Euro

■ **26S507009**  
 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, 4. März 2026  
 Philanthropos, Rathenaustr. 20, Raum 7  
 Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.  
 15 Abende, 98 Euro

## Beckenbodentraining

■ **26S507010**  
 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, 18:00 bis 19:00 Uhr  
 Beginn: Dienstag, 3. März 2026  
 Inklusives Kinderhaus am Brucker Bahnhof, Bewegungsraum 2. OG, Am Brucker Bahnhof 10, 91058 Erlangen  
 15 Abende, 98 Euro

■ **26S507012**  
 Corinna Mürbeth  
**Beckenbodentraining für Frauen**

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, 3. März 2026  
 Friedrichstr. 17, Gymnastikraum  
 Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.  
 8 Vormittage, 52,20 Euro



### ■ 26S507014

Corinna Mürbeth

#### Beckenbodentraining für Frauen

Text siehe Kurs-Nr. 26S507012

Bitte mitbringen: Isomatte, Getränk, in Sportkleidung kommen

Eingang nur über die Büchenbacher Anlage möglich.

Donnerstag, 17:15 bis 18:15 Uhr

Beginn: Donnerstag, 12. März 2026

Gemeinde Apostelkirche, Odenwaldallee 32,

Parkettraum

7 Abende, 45,70 Euro

### ■ 26S507015

Christine Ulbricht

#### Beckenboden: Funktion, Symptomatik und Therapie (Workshop)

Ein Workshop für Frauen und Schwangere, die ihren Beckenboden besser kennenlernen und gezielt stärken möchten.

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 funktionsfähiger Beckenboden ist. Der Schlüssel dazu liegt in der Wahrnehmung, Kräftigung und Regulation der Muskelaktivität des Beckenbodens und der Rumpfmuskulatur.

Bitte mitbringen: ein bis zwei Kissen, kleines Handtuch

Samstag, 14. März 2026

9:30 bis 12:00 Uhr

Friedrichstr. 17, Gymnastikraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

23 Euro

## Pilates

### ■ 26S507027

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

*Hinweis: Am Montag, 8. Juni 2026, entfällt der Unterricht.*

Montag, 19:30 bis 20:30 Uhr

Beginn: Montag, 16. März 2026

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2

11 Abende, 71,90 Euro

### ■ 26S507028

Dr. Francesca Pasutto

#### Ich beweg' mich – Pilates

Für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Das sanfte Training bringt schnelle Erfolge.

Text siehe Kurs-Nr. 26S507027

Bitte mitbringen: Handtuch, Theraband (mindestens zwei Meter lang), bequeme Kleidung, Socken

Mittwoch, 19:30 bis 20:30 Uhr

Beginn: Mittwoch, 18. März 2026

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2

11 Abende, 71,90 Euro



### ■ 26S507030

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, 21. Mai, entfällt der Unterricht.*

Donnerstag, 19:00 bis 20:00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 16. April 2026

Friedrichstr. 17, Gymnastikraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

8 Abende, 52,20 Euro

### ■ 26S507031

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, 24. März 2026

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2

11 Abende, 71,90 Euro

### ■ 26S507050

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 bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt. Die Übungen sind sehr effektiv. Wie intensiv das Training ist, können Sie individuell variieren. Gut für alle, die sich ein effektives Training für den ganzen Körper wünschen. Für jedes Alter!  
Bitte mitbringen: Handtuch, bequeme Kleidung

Montag, 9:00 bis 10:00 Uhr

Beginn: Montag, 2. März 2026

Friedrichstr. 17, Gymnastikraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Vormittage, 98 Euro

### ■ 26S507052

Sonja Peplinski

#### **Pilates-Training**

Für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Text siehe Kurs-Nr. 26S507050

Bitte mitbringen: Handtuch, bequeme Kleidung

Montag, 10:00 bis 11:00 Uhr

Beginn: Montag, 2. März 2026

Friedrichstr. 17, Gymnastikraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Vormittage, 98 Euro

### ■ 26S507054

Sonja Peplinski

#### **Pilates-Training**

Für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Text siehe Kurs-Nr. 26S507050

Bitte mitbringen: Handtuch, bequeme Kleidung

Dienstag, 16:30 bis 17:30 Uhr

Beginn: Dienstag, 3. März 2026

Friedrichstr. 17, Gymnastikraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Abende, 98 Euro



■ **26S507056**  
Sonja Peplinski  
**Pilates-Training**

Für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Text siehe Kurs-Nr. 26S507050

Bitte mitbringen: Handtuch, bequeme Kleidung

Dienstag, 17:30 bis 18:30 Uhr  
Beginn: Dienstag, 3. März 2026  
Friedrichstr. 17, Gymnastikraum  
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.  
15 Abende, 98 Euro

■ **26S507058**  
Sonja Peplinski  
**Pilates-Training**

Für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Text siehe Kurs-Nr. 26S507050

Bitte mitbringen: Handtuch, bequeme Kleidung

Dienstag, 18:30 bis 19:30 Uhr  
Beginn: Dienstag, 3. März 2026  
Friedrichstr. 17, Gymnastikraum  
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.  
15 Abende, 98 Euro

■ **26S507060**  
Sonja Peplinski  
**Pilates-Training**

Für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Text siehe Kurs-Nr. 26S507050

Bitte mitbringen: Handtuch, bequeme Kleidung

Freitag, 9:00 bis 10:00 Uhr  
Beginn: Freitag, 6. März 2026  
Friedrichstr. 17, Gymnastikraum  
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.  
10 Vormittage, 65,30 Euro

■ **26S507062**  
Sonja Peplinski  
**Pilates-Training**

Für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Text siehe Kurs-Nr. 26S507050

Bitte mitbringen: Handtuch, bequeme Kleidung

Freitag, 10:00 bis 11:00 Uhr  
Beginn: Freitag, 6. März 2026  
Friedrichstr. 17, Gymnastikraum  
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.  
10 Vormittage, 65,30 Euro

■ **26S507064**  
Sonja Peplinski  
**Pilates-Training**

Für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Text siehe Kurs-Nr. 26S507050

Bitte mitbringen: Handtuch, bequeme Kleidung

Freitag, 11:00 bis 12:00 Uhr  
Beginn: Freitag, 6. März 2026  
Friedrichstr. 17, Gymnastikraum  
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.  
10 Vormittage, 65,30 Euro

■ **26S507070**  
Radomira Peter  
**Pilates**

Für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Fit und schön mit Pilates!

Pilates ist ein durchdachtes, intelligentes Trainingskonzept für den Körper und den Geist. Es erhöht nicht nur die Körperkraft, -flexibilität und -koordination, sondern baut auch Stress ab, schärft die Konzentrationsfähigkeit, fördert ein verbessertes Wohlbefinden und ist für jede\*n geeignet. Pilates ist einzigartig durch Verwendung der Pilates-Prinzipien: Konzentration, Zentrierung, Kontrolle, Atmung, Präzision und Bewegungsfluss. Sie beleben jede Übung und lassen sie zu einem besonderen, individuellen und zielgerichteten Ereignis werden.

Bitte mitbringen: Decke, Handtuch, bequeme Kleidung, Socken

Donnerstag, 19:00 bis 20:15 Uhr  
Beginn: Donnerstag, 5. März 2026  
vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2  
14 Abende, 114,30 Euro



### ■ 26S50702

Radomira Peter

#### Pilates

Für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Text siehe Kurs-Nr. 26S507070

Bitte mitbringen: Decke, Handtuch, bequeme Kleidung, Socken

Dienstag, 20:00 bis 21:15 Uhr

Beginn: Dienstag, 3. März 2026

Philanthropos, Rathenastr. 20, Raum 7

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.  
15 Abende, 122,50 Euro

### Fitness

### ■ 26S507100

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 Umkleieraum vorhanden ist.

Dienstag, 9:00 bis 10:00 Uhr

Beginn: Dienstag, 3. März 2026

Bettina-Essaka-Tanzstudio Buckenhof

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.  
15 Vormittage, 98 Euro

### ■ 26S507101

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, großes Handtuch, bequeme Kleidung, Stoppersocken

Donnerstag, 10:00 bis 11:00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 5. März 2026

Kulturpunkt Bruck, Fröbelstr.6, Saal

15 Vormittage, 98 Euro

### ■ 26S507103

Bettina Lang

#### Fitnessgymnastik

Die Übungen sprechen alle Muskelgruppen an. Der Schwerpunkt liegt auf der Stärkung der Rückenmuskulatur.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, Pilatesball (wenn möglich). Bitte in Sportkleidung kommen, da kein Umkleieraum vorhanden ist.

Mittwoch, 18:00 bis 19:00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 11. März 2026

Gemeinde Apostelkirche, Odenwaldallee 32,  
Parkettraum

12 Abende, 78,40 Euro

### ■ 26S507104

Bettina Lang

#### Fitnessgymnastik

Nach einer kurzen Aufwärmphase stärken wir die Muskulatur in den Bereichen Bauch, Beine und Po. Dies alles mit guter Laune und zu flotter Musik.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, Pilatesball (wenn möglich). Bitte in Sportkleidung kommen, da kein Umkleieraum vorhanden ist.

Mittwoch, 19:05 bis 20:05 Uhr

Beginn: Mittwoch, 11. März 2026

Gemeinde Apostelkirche, Odenwaldallee 32,  
Parkettraum

12 Abende, 78,40 Euro



### ■ 26S507105

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, 2. März 2026

medi train - Bewegungstherapie und Physiotherapie  
17 Abende, 111 Euro

### ■ 26S507106

Daniel Kannegießer

**Fit ab 50**

Für alle Aktiven und solche, die es werden wollen.

Text siehe Kurs-Nr. 26S507105

Bitte mitbringen: großes Handtuch

*Hinweis: Am Mittwoch, 18. März, entfällt der Unterricht und am 20. Mai findet die Stunde von 19:00 bis 20:00 Uhr statt.*

*In Kooperation mit medi train  
Bewegungstherapie • Physiotherapie*

Mittwoch, 18:00 bis 19:00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 4. März 2026

medi train - Bewegungstherapie und Physiotherapie  
17 Abende, 111 Euro

### ■ 26S507108

Corinna Mürbeth

**Gesundheitstraining TigerMoves©**

Das Gesundheitstraining TigerMoves© enthält die besten Elemente aus der Schmerz- und Physiotherapie, Faszienforschung und Trainingslehre sowie aus Kung Fu, Yoga, ChiKung, Prana Heilung und Meridian Dehnungen.

Ein Training besteht aus Warm-up mit fließenden Bewegungen, dem Workout mit Kräftigung und Dehnung aller wichtigen Muskel- und Fasziengruppen sowie einem Herz-Kreislauf-Programm. Eine Entspannungssequenz rundet das Training ab. TigerMoves© ist eine ideale Dosis an wohltuender Bewegung, Dehnung und Kräftigung, unabhängig vom Alter und Trainingsstand.

Bitte mitbringen: Getränk, Sportkleidung

Dienstag, 10:45 bis 11:45 Uhr

Beginn: Dienstag, 3. März 2026

Friedrichstr. 17, Gymnastikraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

8 Mittage, 52,20 Euro

### ■ 26S507109

Corinna Mürbeth

**Gesundheitstraining TigerMoves©**

Text siehe Kurs-Nr. 26S507108

Bitte mitbringen: Isomatte, Getränk. Bitte in Sportkleidung kommen

Eingang nur über die Büchenbacher Anlage möglich.

Donnerstag, 18:30 bis 19:30 Uhr

Beginn: Donnerstag, 12. März 2026

Gemeinde Apostelkirche, Odenwaldallee 32,

Parkettraum

7 Abende, 45,70 Euro

### ■ 26S507130

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, 2. März 2026

Friedrichstr. 17, Gymnastikraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

10 Abende, 92,10 Euro



### ■ 26S507302

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, 3. März 2026

Philanthropos, Rathenaustr. 20, Raum 7

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Abende, 98 Euro

### ■ 26S507303

Kristina Aust

#### **Ganzkörper Workout**

Willkommen sind sportliche Anfänger\*innen sowie Fortgeschrittene. Durch entsprechende Schwierigkeitsstufen haben alle Spaß beim Training.

Das erwartet Sie: Ganzheitliches Training mit abwechslungsreichen Übungen für alle Muskelgruppen. Wir trainieren Kraft, Ausdauer, Mobilität und Koordination. Und nicht zuletzt erwartet Sie ein Workout, das Spaß macht.

Bitte mitbringen: Matte, großes Handtuch, bequeme Kleidung, feste Turnschuhe (helle Sohle)

*Hinweis: Am Dienstag, 17. März 2026, entfällt der Unterricht.*

Dienstag, 18:15 bis 19:15 Uhr

Beginn: Dienstag, 3. März 2026

Gerd-Lohwasser-Halle / BBGZ, Hartmannstraße 114, 91052 Erlangen, Gymnastikraum 1

15 Abende, 98 Euro

### ■ 26S507304

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

*Hinweis: Am Dienstag, 17. März 2026, entfällt der Unterricht.*

Dienstag, 19:30 bis 20:30 Uhr

Beginn: Dienstag, 3. März 2026

Gerd-Lohwasser-Halle / BBGZ, Hartmannstraße 114, 91052 Erlangen, Gymnastikraum 1

15 Abende, 98 Euro

## **Kraftsport**

### ■ 26S507340

Barbara Wilkesmann

#### **Kraftsport für Frauen (Workshop)**

Krafttraining ist nicht nur etwas für Fitnessprofis! In diesem Workshop lernen Sie die Grundlagen eines effektiven und gesunden Krafttrainings kennen. Egal, ob Sie Ihren Körper formen, Ihre Haltung verbessern oder dem altersbedingten Muskelabbau entgegenwirken möchten: Krafttraining stärkt nicht nur Muskeln, sondern auch Selbstbewusstsein und Lebensqualität. Sie erfahren, worauf es beim Training wirklich ankommt, wie Sie typische Fehler vermeiden und wie Sie mit der richtigen Ernährung Ihre Ziele optimal unterstützen können.

Sonntag, 10. Mai 2026

10:00 bis 13:00 Uhr

Gerd-Lohwasser-Halle / BBGZ, Hartmannstraße 114, 91052 Erlangen, Kraftraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

27,60 Euro

### ■ 26S507342

Barbara Wilkesmann

#### **Kraftsport für Frauen (Workshop)**

Text siehe Kurs-Nr. 26S507340

Sonntag, 22. März 2026

10:00 bis 13:00 Uhr

Gerd-Lohwasser-Halle / BBGZ, Hartmannstraße 114, 91052 Erlangen, Kraftraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

27,60 Euro

## Outdoor-Fitness

### ■ 26S507350

Christiane Schmitz

#### Outdoor-Fitness am Dechsendorfer Weiher

Der Bewegungsparcour mit vielfältigen Geräten lädt zum Kraft-, Beweglichkeits- und Ausdauertraining ein. Nach einem flotten Walk vom Parkplatz auf der Ostseite (weißer Kiosk) sind Sie schon aufgewärmt, um sich an den Stationen auszutoben. Dieses Zirkeltraining macht echt Spaß und die Sauerstoffdusche ist garantiert! Sie turnen bei fast jedem Wetter, bei Dauerregen wird die Stunde nachgeholt. Geeignet für alle Altersgruppen, da die Übungen dem jeweiligen Fitnesslevel angepasst werden können. Am besten kommen Sie in lockerer, wetterangepasster Sportkleidung. Toiletten stehen an Gertis Kiosk zur Verfügung - wer möchte, kann sich abschließend dort mit einem Snack oder Getränk belohnen.

Bitte mitbringen: kleines Handtuch

Treffpunkt: Bewegungsparcour, Nordufer Dechsendorfer Weiher

Donnerstag, 14:30 bis 15:30 Uhr

Beginn: Donnerstag, 19. März 2026

12 Nachmittage, 78,40 Euro

### ■ 26S507356

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

- 26S507357, Samstag, 14. März 2026, 9:00 bis 12:00 Uhr
- 26S507358, Samstag, 18. April 2026, 9:00 bis 12:00 Uhr
- 26S507359, Samstag, 09. Mai 2026, 9:00 bis 12:00 Uhr
- 26S507360, Samstag, 13. Juni 2026, 9:00 bis 12:00 Uhr

- 26S507362, Samstag, 11. Juli 2026, 9:00 bis 12:00 Uhr

Treffpunkt: OBI-Kreisel, Markt Erlangen-Ost, Kurt-Schuhmacher-Straße 15, 91052 Erlangen

5 Termine, 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.

### ■ 26S507368

Silvia Denzler und Harald Denzler

#### Kajak für Einsteiger\*innen

Kajakfahren ist mehr als ein Sport: Es ist Erholung und Abenteuer in der Natur zugleich. Dabei sollten alle Aktivitäten in der Natur selbstverständlich in umweltverträglicher Form stattfinden. Die Erlanger Naturfreunde zeigen Ihnen, wie man in Erlangen sanften Tourismus praktizieren und dabei zauberhafte (Fluss-) Landschaften erkunden kann. Erleben Sie die Regnitz und ihre Uferregion aus einer ganz neuen Perspektive - vom Boot aus!

Anleitung durch staatlich geprüfte Übungsleiter. Kajakausrüstung wird gestellt, mitzubringen sind ein Schwimmnachweis (z.B. Schwimmbadabzeichen Bronze, im Ausnahmefall eine schriftliche Erklärung mit Unterschrift über die Befähigung des Schwimmens) sowie Wechselkleidung.

Treffpunkt: Bootshaus auf dem NaturFreundegelände, Wöhrmühle 6

*In Kooperation mit NaturFreunde Erlangen e.V.*

Dienstag, 23. Juni 2026, 17:00 bis 19:15 Uhr

Donnerstag, 25. Juni 2026, 17:00 bis 19:15 Uhr

Freitag, 26. Juni 2026, 17:00 bis 19:15 Uhr

3 Abende, 124,20 Euro





## Klettern

### ■ 26S507380

DAV Deutscher Alpenverein e. V.

#### **Hoch hinaus – Indoor-Klettern zum Kennenlernen (Workshop)**

Trainer\*in DAV Sektion Erlangen e.V.

In diesem Kurs bekommen Sie einen Einblick in das Seilklettern in der Halle und können so eine neue Sportart ausprobieren und für sich entdecken. Sie lernen hier Schritt für Schritt das Klettern und auch Sichern im Toprope (Seil von oben) kennen. Mitmachen können alle, die Spaß an der Bewegung und keine Höhenangst haben oder sich dieser stellen wollen.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, falls vorhanden  
Kletterschuhe und Kletterausrüstung

Zuzüglich Halleneintritt und gegebenenfalls  
Ausleihgebühr Kletterschuhe

Freitag, 20. März 2026

9:30 bis 12:30 Uhr

DAV Sparkassen Bergwelt, Hartmannstraße 116,  
91052 Erlangen

50 Euro

Keine Ermäßigung möglich.

### ■ 26S507382

DAV Deutscher Alpenverein e. V.

#### **Hoch hinaus – Indoor-Klettern zum Kennenlernen (Workshop)**

Trainer\*in DAV Sektion Erlangen e.V.

Text siehe Kurs-Nr. 26S507380

Bitte mitbringen: Sportkleidung, falls vorhanden  
Kletterschuhe und Kletterausrüstung

Zuzüglich Halleneintritt und gegebenenfalls  
Ausleihgebühr Kletterschuhe

Samstag, 13. Juni 2026

9:30 bis 12:30 Uhr

DAV Sparkassen Bergwelt, Hartmannstraße 116,  
91052 Erlangen

50 Euro

Keine Ermäßigung möglich.

### ■ 26S507384

DAV Deutscher Alpenverein e. V.

#### **Hallenklettern – der Einstiegskurs für Senior\*innen**

Trainer\*in DAV Sektion Erlangen e.V.

Klettern mit Seil ist eine Sportart, die auch von Senior\*innen noch erlernt werden kann und so zur Beweglichkeit und Fitness beiträgt.

Sie bekommen einen Einblick in das Seilklettern in der Halle und erlernen das selbständige Klettern und Sichern von Toprope-Routen. Dazu gehört auch die Klettertechnik, um sich kraftsparend an den Kletterwänden zu bewegen, um so Routen leichter und mit Freude bewältigen zu können. Darüber hinaus erhalten Sie viele Tipps zu Kletterausrüstung, aber auch die Nutzung der Selbstsicherungsautomaten. Mitmachen können alle, die Spaß an der Bewegung und keine Höhenangst haben oder sich dieser stellen wollen.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, falls vorhanden  
Kletterschuhe und Kletterausrüstung

Zuzüglich Halleneintritt und gegebenenfalls  
Ausleihgebühr Kletterschuhe

Dienstag, 9:30 bis 12:00 Uhr

Beginn: Dienstag, 10. März 2026

DAV Sparkassen Bergwelt, Hartmannstraße 116,  
91052 Erlangen

5 Vormittage, 115 Euro, keine Ermäßigung möglich  
Dieser Kurs findet auch während der Ferien statt.

### ■ 26S507386

DAV Deutscher Alpenverein e. V.

#### **Hallenklettern – der Einstiegskurs**

Trainer\*in DAV Sektion Erlangen e.V.

In diesem Kurs bekommen die Teilnehmenden jeden Alters einen Einblick in das Seilklettern in der Halle und erlernen das selbständige Klettern und Sichern von Toprope-Routen.

Text siehe Kurs-Nr. 26S507384

Bitte mitbringen: Sportkleidung, falls vorhanden  
Kletterschuhe und Kletterausrüstung

Zuzüglich Halleneintritt und gegebenenfalls  
Ausleihgebühr Kletterschuhe

Dienstag, 9:30 bis 12:30 Uhr

Beginn: Dienstag, 14. April 2026

DAV Sparkassen Bergwelt, Hartmannstraße 116,  
91052 Erlangen

4 Vormittage, 115 Euro, keine Ermäßigung möglich



## Aqua-Fitness

### ■ 26S507400

Firma 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)

Montag, 9:30 bis 10:30 Uhr

Beginn: Montag, 2. März 2026

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

10 Vormittage, 160 Euro

Keine Ermäßigung möglich.

### ■ 26S507402

Firma Wasserschule Change Your Life GmbH  
**Aquasana – ein Wassertraining ab 50 plus**

Text siehe Kurs-Nr. 26S507400

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)

Montag, 9:30 bis 10:30 Uhr

Beginn: Montag, 8. Juni 2026

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

6 Vormittage, 96 Euro

Keine Ermäßigung möglich.

### ■ 26S507404

Firma Wasserschule Change Your Life GmbH  
**Aquasana – ein Wassertraining ab 50 plus**

Text siehe Kurs-Nr. 26S507400

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)

Montag, 10:30 bis 11:30 Uhr

Beginn: Montag, 2. März 2026

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

10 Vormittage, 160 Euro

Keine Ermäßigung möglich.

### ■ 26S507406

Firma Wasserschule Change Your Life GmbH  
**Aquasana – ein Wassertraining ab 50 plus**

Text siehe Kurs-Nr. 26S507400

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)

Montag, 10:30 bis 11:30 Uhr

Beginn: Montag, 8. Juni 2026

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

6 Vormittage, 96 Euro

Keine Ermäßigung möglich.

### ■ 26S507408

Firma 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.

Donnerstag, 19:00 bis 20:00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 5. März 2026

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

10 Abende, 160 Euro

Keine Ermäßigung möglich.



■ **26S507416**

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 begrenzt im Bad vorhanden

*Hinweis: inkl. Eintritt, keine Ermäßigung möglich, Treffpunkt 12:55 Uhr vor dem Hallenbad*

Dienstag, 13:00 bis 14:00 Uhr

Beginn: Dienstag, 3. März 2026

Westbad, Damaschkestr. 129, 91056 Erlangen

7 Mittage, 66,70 Euro

Keine Ermäßigung möglich.

■ **26S507417**

Christiane Schmitz

**Aqua-Fitness für alle – im Freibad**

Text siehe Kurs-Nr. 26S507416

Bitte mitbringen: falls vorhanden, eigene Poolnudel, Leihnudeln begrenzt im Bad vorhanden

*Hinweis: inkl. Eintritt, keine Ermäßigung möglich, Treffpunkt 12:55 Uhr vor dem Hallenbad*

Dienstag, 13:00 bis 14:00 Uhr

Beginn: Dienstag, 9. Juni 2026

Westbad, Damaschkestr. 129, 91056 Erlangen

7 Mittage, 66,70 Euro

Keine Ermäßigung möglich.

■ **26S507418**

Firma 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 Aquafitnesselementen, Entlastungs-, Schweb- und Dehnungsübungen. Die Entspannungsübungen zum Abschluss heben Ihr Wohlbefinden. Ein positiver Nebeneffekt ist die Möglichkeit, sich mit anderen werdenden Müttern auszutauschen und dabei wichtige Themen zu besprechen.

Zu Kursbeginn sind 15 Euro Gebühr für Gerätebenutzung im Büro der Wasserschule zu entrichten.

Bitte mitbringen: großes Handtuch, Badeschuhe, Mutterpass, Unbedenklichkeitsbescheinigung vom Arzt

Dienstag, 20:00 bis 21:00 Uhr

Beginn: Dienstag, 3. März 2026

Wasserschule Weidenweg 11, 91058 Erlangen-Bruck

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

10 Abende, 180 Euro

Keine Ermäßigung möglich.

■ **26S507419**

Firma Wasserschule Change Your Life GmbH

**Aquababy – Aqua-Fitness für Schwangere**

Text siehe Kurs-Nr. 26S507418

Zu Kursbeginn sind 11 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, 9. Juni 2026

Wasserschule Weidenweg 11, 91058 Erlangen-Bruck

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

6 Abende, 108 Euro

Keine Ermäßigung möglich.

■ **26S507421**

Firma 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, 6. März 2026  
Wasserschule Weidenweg 11, 91058 Erlangen-Bruck  
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.  
10 Vormittage, 160 Euro  
Keine Ermäßigung möglich.

#### ■ 26S507423

Firma Wasserschule Change Your Life GmbH  
**Aquasana – ein Wassertraining ab 50 plus**

Text siehe Kurs-Nr. 26S507421

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, 6. März 2026  
Wasserschule Weidenweg 11, 91058 Erlangen-Bruck  
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.  
10 Vormittage, 160 Euro  
Keine Ermäßigung möglich.

#### ■ 26S507425

Firma Wasserschule Change Your Life GmbH  
**Aquasana – ein Wassertraining ab 50 plus**

Text siehe Kurs-Nr. 26S507421

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, 19. Juni 2026  
Wasserschule Weidenweg 11, 91058 Erlangen-Bruck  
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.  
6 Vormittage, 96 Euro  
Keine Ermäßigung möglich.

#### ■ 26S507427

Firma Wasserschule Change Your Life GmbH  
**Aquasana – ein Wassertraining ab 50 plus**

Text siehe Kurs-Nr. 26S507421

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, 19. Juni 2026  
Wasserschule Weidenweg 11, 91058 Erlangen-Bruck  
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.  
6 Vormittage, 96 Euro  
Keine Ermäßigung möglich.

#### ■ 26S507440

Firma 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, 5. März 2026  
Wasserschule Weidenweg 11, 91058 Erlangen-Bruck  
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.  
10 Abende, 150 Euro  
Keine Ermäßigung möglich.





### ■ 26S507442

Firma Wasserschule Change Your Life GmbH  
**Late Night Aqua-Fitness**

Text siehe Kurs-Nr. 26S507440

Zu Kursbeginn sind 12 Euro Gebühr für Gerätebenutzung im Büro der Wasserschule zu entrichten.

Donnerstag, 20:00 bis 21:00 Uhr  
 Beginn: Donnerstag, 18. Juni 2026  
 Wasserschule Weidenweg 11, 91058 Erlangen-Bruck  
 Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.  
 6 Abende, 90 Euro  
 Keine Ermäßigung möglich.

## Schwimmen und Schwimmtechniken lernen

### ■ 26S507550

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, 8. Mai 2026  
 Georg-Zahn-Schule, Schenkstr. 113, Schwimmhalle  
 8 Abende, 235 Euro

### ■ 26S507552

Team Ulli's Schwimmschule  
**Schwimmkurs für Erwachsene  
 Anfänger\*innen**

*Ein Kurs mit maximal sieben Teilnehmer\*innen*

Bei Bedarf spricht die Kursleitung neben Deutsch auch Englisch.

Text siehe Kurs-Nr. 26S507550

Hinweis: Treffpunkt im Kassenbereich und Einlass pünktlich um 19:50 Uhr, nach dem Umkleiden Kurs im Becken 20:00 bis 20:45 Uhr.

Donnerstag, 20:00 bis 20:45 Uhr  
 Beginn: Donnerstag, 5. März 2026  
 Schulschwimmbad, Spardorf, Steinbruchstr. 8  
 Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.  
 8 Abende, 175 Euro  
 Keine Ermäßigung möglich.

### ■ 26S507556

Team Ulli's Schwimmschule  
**Kraulkurs für Anfänger\*innen**

Voraussetzung ist sicheres Brustschwimmen.

In diesem Kurs erlernen Sie die Grobform des Kraulschwimmens. Die erfahrene Kursleitung 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, 11. Juni 2026  
 Schulschwimmbad, Spardorf, Steinbruchstr. 8  
 Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.  
 7 Abende, 165 Euro  
 Keine Ermäßigung möglich.



## Selbstverteidigung und Selbstbehauptung

### ■ 26S507604

Jana Wenzel

#### Traditionelles Taekwondo

Entdecken Sie die Welt des traditionellen Taekwondo! Dieser Einsteigerkurs bietet eine Einführung in die grundlegenden Techniken, fördert Koordination, Konzentration und Reaktion, aber auch Geduld und Ausdauer. Durch das ganzheitliche Workout wird das Körperbewusstsein gestärkt, sowie die körperliche und mentale Beweglichkeit erhöht.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und ggf. ein großes Handtuch oder eine Matte

Montag, 19:50 bis 21:00 Uhr

Beginn: Montag, 2. März 2026

Taekwon-Do Black Belt Center, Konrad-Zuse-Str. 16  
10 Abende, 76,20 Euro

### ■ 26S507610

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 mitbringen: bequeme Kleidung und Sport- oder Gymnastikschuhe

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

Samstag, 25. April 2026

10:00 bis 17:00 Uhr

Friedrichstr. 17, Gymnastikraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.  
48 Euro

### ■ 26S507612

Barbara Kloiber

#### WenDo: Frauenselbstverteidigung II

Aufbauend auf den Grundlagen aus dem ersten Kurs-tag (26S507610) 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

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

Samstag, 27. Juni 2026

10:00 bis 17:00 Uhr

Friedrichstr. 17, Gymnastikraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.  
48 Euro

## Zumba®

### ■ 26S507700

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 Starchoreografen Beto Perez. Zumba®-Fitness kombiniert lateinamerikanische Tänze wie Salsa, Merengue, Flamenco, Samba und Axé u.a. mit Elementen aus Hip-Hop und Aerobic zu einem dynamischen Workout, begleitet von explosiver Musik. Die Tanzschritte sind einfach zu erlernen und fördern den Aufbau der Gesäß-, Arm-, Bein- und Bauchmuskeln.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung  
Bitte hell besohlte Turnschuhen tragen.

*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, 16. März 2026  
 Philanthropos, Rathenastr. 20, Raum 4  
 Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.  
 14 Abende, 91,50 Euro

■ **26S507702**

Feyza Irgac

**Let's Zumba® – Fitness-Workout**

Für Anfänger\*innen bis hin zu einem mittleren Fitnesslevel

Text siehe Kurs-Nr. 26S507700

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung  
 Der Gymnastikraum darf nur mit hell besohlenen Turnschuhen betreten werden.

Montag, 17:30 bis 18:30 Uhr  
 Beginn: Montag, 16. März 2026  
 Philanthropos, Rathenastr. 20, Raum 4  
 Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.  
 14 Abende, 91,50 Euro

■ **26S507704**

Feyza Irgac

**Let's Zumba® – Fitness-Workout**

Für ein mittleres Fitnesslevel

Text siehe Kurs-Nr. 26S507700

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

*Hinweis: Am Dienstag, 16. Juni, entfällt der Unterricht  
 In Kooperation mit dem Kulturpunkt Bruck*

Dienstag, 18:30 bis 19:30 Uhr  
 Beginn: Dienstag, 17. März 2026  
 Kulturpunkt Bruck, Fröbelstr.6, Saal  
 12 Abende, 78,40 Euro

■ **26S507712**

Feyza Irgac

**Let's Zumba® – Fitness-Workout**

Für ein mittleres Fitnesslevel

Text siehe Kurs-Nr. 26S507700

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, 19. März 2026  
 Georg-Zahn-Schule, Schenkstr. 113, Gymnastikraum  
 13 Abende, 84,90 Euro

■ **26S507714**

Irene Pais-Brückl

**Let's Zumba® – Fitness-Workout**

Text siehe Kurs-Nr. 26S507700

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung  
 Der Gymnastikraum darf nur mit hell besohlenen Turnschuhen betreten werden.

Donnerstag, 9:00 bis 10:00 Uhr  
 Beginn: Donnerstag, 5. März 2026  
 vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2  
 15 Vormittage, 98 Euro

■ **26S507715**

Irene Pais-Brückl

**Let's Zumba® – Fitness-Workout**

Mit einer detaillierten Erklärung der Choreografien trainieren, tanzen Sie und haben Spaß.

Text siehe Kurs-Nr. 26S507714

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung  
 Der Gymnastikraum darf nur mit hell besohlenen Turnschuhen betreten werden.

Freitag, 10:45 bis 12:00 Uhr  
 Beginn: Freitag, 6. März 2026  
 Taekwon-Do Black Belt Center, Konrad-Zuse-Str. 16  
 15 Vormittage, 122,50 Euro

■ **26S507732**

Selina Schley

**Let's Zumba® – Fitness-Workout**

Für Anfänger\*innen

Text siehe Kurs-Nr. 26S507700

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung  
 Der Gymnastikraum darf nur mit hell besohlenen Turnschuhen betreten werden.

Donnerstag, 17:00 bis 18:00 Uhr  
 Beginn: Donnerstag, 5. März 2026  
 Georg-Zahn-Schule, Schenkstr. 113, Gymnastikraum  
 14 Abende, 91,40 Euro

# Tanz

## Orientalische Tänze

### ■ 26S508000

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 (26S508001).

Bitte mitbringen: eng anliegende Kleidung, Tuch für die Hüften, Socken oder Schläppchen

Montag, 2. März 2026

17:45 bis 19:00 Uhr

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2

11,50 Euro

### ■ 26S508001

Stefanie Miller

#### **Orientalischer Bauchtanz für Anfänger\*innen**

Ein Workout für Körper und Geist? Mit dem orientalischen Tanz kräftigen Sie nicht nur Beckenboden, Bauch- sowie Rückenmuskulatur und verbessern Ihre Haltung, sondern 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.

Bitte mitbringen: eng anliegende Kleidung, Tuch für die Hüften, Socken oder Schläppchen

Montag, 17:45 bis 19:00 Uhr

Beginn: Montag, 9. März 2026

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2

15 Abende, 122,50 Euro

### ■ 26S508002

Stefanie Miller

#### **Orientalischer Bauchtanz für Anfänger\*innen mit Vorkenntnissen**

Der Kurs baut auf den Anfänger\*innenkurs (26S508001) auf, kann aber auch mit anderweitiger

Tanzerfahrung besucht werden.

Text siehe Kurs-Nr. 26S508001

Dienstag, 17:45 bis 19:15 Uhr

Beginn: Dienstag, 3. März 2026

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2

15 Abende, 147 Euro

### ■ 26S508003

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. 26S508001

Mittwoch, 17:45 bis 19:15 Uhr

Beginn: Mittwoch, 4. März 2026

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2

15 Abende, 147 Euro

## Lateinamerikanische und internationale Tänze

### ■ 26S508050

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 Grundschritte und einige Figuren dieses sinnlichen Tanzes vor seinem kulturellen Hintergrund.

Dieser Kurs ist für Einzelpersonen buchbar.

Bitte mitbringen: Tanzschuhe ohne Gummisohlen  
Bitte betreten Sie den Unterrichtsraum nicht mit Ihren Straßenschuhen. Sie können die Schuhe vor Kursbeginn vor dem Unterrichtsraum wechseln.

Freitag, 19:00 bis 21:15 Uhr

Beginn: Freitag, 8. Mai 2026

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

4 Abende, 75 Euro





### ■ 26S508052

Stefan Schmitz und Nancy Morales

#### **Argentinischer Tango: Schnupperkurs**

Für Einsteiger\*innen

Text siehe Kurs-Nr. 26S508050

Dieser Kurs ist für Einzelpersonen buchbar.

Bitte mitbringen: Tanzschuhe ohne Gummisohlen  
Bitte betreten Sie den Unterrichtsraum nicht mit Ihren Straßenschuhen. Sie können die Schuhe vor Kursbeginn vor dem Unterrichtsraum wechseln.

Freitag, 19:00 bis 21:15 Uhr

Beginn: Freitag, 17. Juli 2026

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

2 Abende, 37,50 Euro

### ■ 26S508054

Stefan Schmitz und Nancy Morales

#### **Argentinischer Tango für Fortgeschrittene**

Für Tangotänzer\*innen mit Grundkenntnissen - 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, 19. Juni 2026

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

4 Abende, 75 Euro

### ■ 26S508055

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

Text siehe Kurs-Nr. 26S508054

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, 7. Mai 2026

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

4 Abende, 75 Euro

### ■ 26S508057

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.

Text siehe Kurs-Nr. 26S508054

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, 25. Juni 2026

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

4 Abende, 75 Euro

### ■ 26S508058

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, 4. Juli 2026, 14:45 bis 17:00 Uhr

Sonntag, 5. Juli 2026, 14:45 bis 17:00 Uhr

Gerd-Lohwasser-Halle / BBGZ, Hartmannstraße 114, 91052 Erlangen, Gymnastikraum 1

2 Tage, 37,50 Euro

#### ■ 26S508074

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, 21. März 2026

14:00 bis 16:00 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

18,40 Euro

#### ■ 26S508076

Feyza Irgac

##### **Bachata-Styling: 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.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Tanz- oder Sportschuhe (keine Straßenschuhe), Getränk

Dieser Workshop ist für Einzelpersonen buchbar.

Sonntag, 14. Juni 2026, 10:00 bis 12:00 Uhr

Sonntag, 21. Juni 2026, 10:00 bis 12:00 Uhr

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2

2 Vormittage, 36,90 Euro

#### ■ 26S508079

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, 22. Mai 2026

18:00 bis 19:30 Uhr

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2

13,80 Euro

#### ■ 26S508080

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 Grundschritte 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, 17. April 2026, 19:00 bis 21:00 Uhr

Freitag, 24. April 2026, 19:00 bis 21:00 Uhr

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2

2 Abende, 36,90 Euro





### ■ 26S508084

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, 26. Juni 2026

18:00 bis 19:30 Uhr

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2

13,80 Euro

### **Europäische Tänze**

### ■ 26S508110

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, Turnschuhe (keine Flamenco-Kenntnisse erforderlich), gute Laune

Dienstag, 20:15 bis 21:15 Uhr

Beginn: Dienstag, 10. März 2026

Escuela de Flamenco & Danza Española

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

12 Abende, 78,40 Euro

### ■ 26S508124

Yolanda Gómez-Philipps

#### **Spanischer Flamenco Sevillanas**

Für Anfänger\*innen

Möchten Sie im nächsten Urlaub auch gerne einmal mittanzen? Sevillanas sind ein wunderbarer Einstieg in die Welt des Flamenco - ein Tanz aus Sevilla, der bei keiner Fiesta fehlt und in Diskotheken und auf den Straßen, wie auch Salsa und Tango Argentino, von allen Altersgruppen getanzt wird. Sie erlernen in diesem Kurs eine festgelegte Choreographie, die Sie überall auf der Welt mit jedem Partner\*in tanzen können.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Dieser Kurs ist für Einzelpersonen buchbar.

Bitte mitbringen: Flamenco-Schuhe oder Schuhe mit breitem Absatz

Dienstag, 17:00 bis 18:00 Uhr

Beginn: Dienstag, 3. März 2026

Escuela de Flamenco & Danza Española

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

14 Abende, 91,50 Euro

### ■ 26S508133

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, 10. März 2026

Escuela de Flamenco & Danza Española

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

12 Abende, 78,40 Euro

■ **26S508134**

Alba Denkes

**Flamenco-Fitness**

Text siehe Kurs-Nr. 26S508133

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe, gute Laune

Mittwoch, 19:15 bis 20:15 Uhr

Beginn: Mittwoch, 11. März 2026

Escuela de Flamenco & Danza Española

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

12 Abende, 78,40 Euro

■ **26S508140**

Maria de los Angeles Alvarez Rodriguez

**Flamenco Alegrías de Cádiz**

Der Flamenco wurde von der UNESCO im Jahr 2010 zum Weltkulturerbe erklärt, nicht zuletzt wegen seines unendlichen Spektrums 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 in diesem 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, 13. März 2026

Escuela de Flamenco & Danza Española

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

10 Abende, 65,30 Euro

■ **26S508144**

Maria de los Angeles Alvarez Rodriguez

**Sevillanas entdecken – Flamenco für Einsteiger\*innen (Workshop)**

Für Anfänger\*innen

Sie lernen in diesem Kurs Grundschnitte der Sevillanas kennen, wie sie in Sevilla und ganz Andalusien getanzt werden. Die Sevillanas dürfen auf keiner Fiesta und Feria in Andalusien fehlen.

Dieser Kurs ist für Einzelpersonen buchbar.

Bitte mitbringen: Flamenco-Schuhe oder Schuhe mit breitem Absatz

Samstag, 14. März 2026

10:30 bis 13:00 Uhr

Escuela de Flamenco & Danza Española

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

23,10 Euro

■ **26S508146**

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, Discos, Theken 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, 18. April 2026

11:00 bis 13:00 Uhr

Escuela de Flamenco & Danza Española

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

18,40 Euro

■ **26S508148**

Alba Denkes

**Traditioneller Flamenco mit Fächer (Workshop)**

Der Flamenco wurde von der UNESCO im Jahr 2010 zum Weltkulturerbe erklärt, nicht zuletzt wegen seines unendlichen Spektrums an unterschiedlichen Stilrichtungen und Rhythmen (Palos). In diesem Workshop lernen Sie eine Flamenco-Choreographie mit Fächer kennen, zu einer rhythmischen, schönen Musik.

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, 25. April 2026

10:00 bis 13:00 Uhr

Escuela de Flamenco & Danza Española

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

27,60 Euro





### ■ 26S508158

Verena Wölfel

#### **Volkstänze aus aller Welt für Jung und Alt (Workshop)**

Erleben Sie an diesem Nachmittag die Vielfalt internationaler Volkstänze und entdecken Sie Musik und Bewegungen aus verschiedenen Ländern. Ein Tanzpartner ist nicht erforderlich, aber herzlich willkommen. Im Mittelpunkt stehen Freude an Musik, Rhythmus und gemeinsamer Bewegung. Das Lerntempo richtet sich nach der Gruppe - so können alle mitmachen und Spaß am Tanzen haben.

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.

Samstag, 14. März 2026

13:00 bis 17:00 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

36,80 Euro

### ■ 26S508159

Verena Wölfel

#### **Volkstänze aus aller Welt für Jung und Alt (Workshop)**

Text siehe Kurs-Nr. 26S508158

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.

Samstag, 20. Juni 2026

13:00 bis 17:00 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

36,80 Euro

### ■ 26S508301

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, Jive, Samba). 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.

*Hinweis: Am Dienstag, 17. März, entfällt der Unterricht.*

Dienstag, 19:00 bis 21:00 Uhr

Beginn: Dienstag, 3. März 2026

Gemeinde Apostelkirche, Odenwaldallee 32,

Parkettraum

10 Abende, 130,60 Euro

### ■ 26S508303

Manfred Kress

#### **Tanzen – mehr als nur ein gemeinsames Hobby**

Text siehe Kurs-Nr. 26S508301

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, 2. März 2026

Evang. Gemeindehaus, Kirchenplatz 7,

91083 Baiersdorf, Saal

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

10 Abende, 130,60 Euro

### ■ 26S508304

Manfred Kress

#### **Tanzkurs für Brautpaare und Hochzeitsgäste**

Für Anfänger\*innen, Wiedereinsteiger\*innen und Fortgeschrittene

In diesem Crash-Kurs lernen Sie Hochzeitstänze wie Discofox, Langsamer und Wiener Walzer, und Rumba - der Liebestanz schlechthin. So sind Sie perfekt für die Hochzeit vorbereitet. 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.

Montag, 19:00 bis 21:00 Uhr

Beginn: Montag, 8. Juni 2026

Evang. Gemeindehaus, Kirchenplatz 7,  
91083 Baiersdorf, Saal

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.  
5 Abende, 65,30 Euro

### **Freier Tanz, Rhythmus und Klang**

#### ■ 26S508321

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, 13. März 2026

19:00 bis 21:00 Uhr

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2

18,40 Euro

#### ■ 26S508322

Marion Fritscher

#### **Meditative Kreistänze (Workshop)**

Für alle, die durchs Leben tanzen möchten

Text siehe Kurs-Nr. 26S508321

Wir tanzen ohne Schuhe.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk

Samstag, 18. April 2026

14:00 bis 16:00 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.  
18,40 Euro

#### ■ 26S508338

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 17. März unter der Kursnummer 26S508340 gebucht werden kann.

Dienstag, 3. März 2026

18:30 bis 20:00 Uhr

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35, Bewegungsraum  
13,80 Euro





### ■ 26S508340

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/Offbeat, den Clave Rhythmus und vieles mehr. 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 viel Spaß! Tauchen Sie ein in die Welt der Körperklänge!

Dienstag, 18:30 bis 20:00 Uhr

Beginn: Dienstag, 17. März 2026

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35, Bewegungsraum  
8 Abende, 78,40 Euro

### **Ballett**

### ■ 26S508399

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, 5. März 2026

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2  
15 Nachmittage, 98 Euro

### ■ 26S508400

Muriel Völkel

#### **Ballett**

Für Anfänger\*innen jeder Altersstufe, denn für Ballett ist es nie zu spät.

Text siehe Kurs-Nr. 26S508399

Bitte mitbringen: falls vorhanden Ballettschläppchen, Strumpfhose, Ballettanzug oder Hotpants, ansonsten Leggings, Socken, T-Shirt

Donnerstag, 16:30 bis 17:30 Uhr

Beginn: Donnerstag, 5. März 2026

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2  
15 Abende, 98 Euro

### ■ 26S508402

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, 5. März 2026

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2  
15 Abende, 98 Euro

## Ernährungswissen

### ■ 26S510000

Dr. Nadja Pfetzer

#### **Gesunde Ernährung – Schlüssel für ein langes und vitales Leben (Vortrag)**

Eine ausgewogene Ernährung ist weit mehr als Nahrungsaufnahme - sie kann unsere Gesundheit erhalten und die Lebensqualität deutlich steigern. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie gesunde Ernährung nicht nur Krankheiten vorbeugt, sondern auch Therapien unterstützen kann. Entdecken Sie, welche wertvollen bioaktiven Substanzen in Lebensmitteln stecken und wie „Superfoods“ wie Beeren, dunkle Schokolade, Brokkoli oder Fisch positiv auf den Körper wirken. Freuen Sie sich auf viele praktische Tipps für mehr Genuss und Wohlbefinden im Alltag.

Donnerstag, 5. März 2026

18:30 bis 20:00 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

### ■ 26S510004

Eva Hillt

#### **Ernährungsmythen aufgedeckt – was wir wirklich wissen müssen (Online-Vortrag)**

Wissen ist Macht - besonders, wenn es um Ernährung geht. In einer Welt voller Ernährungsmythen erfahren Sie, was wirklich zählt, um sich vor ernährungsbedingten Krankheiten zu schützen. Lernen Sie, Lebensmitteletiketten richtig zu lesen, verstehen Sie die Bedeutung von Makronährstoffen und lassen Sie sich von der „Gewichtsmathe“ überraschen - einer leicht verständlichen Formel, die beim Einschätzen von Energiebedarf und Kalorien hilft. Auch Bewegung, Selbstfürsorge und Motivation werden angesprochen. Gesund essen darf Spaß machen und richtig gut schmecken.

Montag, 27. April 2026

19:00 bis 20:30 Uhr

vhs.cloud ([www.vhs.cloud](http://www.vhs.cloud))

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

**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.

**Essen mit Freude im besten Alter** (Kochkurs)

26S204070 | Mittwoch, 15. April 2026



Foto: Privat

## Kochen und Genießen

Erfahren Sie mit unseren Dozent\*innen, wie eine gesundheitsförderliche und klimabewusste Ernährung aussehen kann. Entdecken Sie neue Geschmacksrichtungen und die Vielfalt der internationalen Küchen. Werden Sie so Teil der Erlanger Esskultur. Für alle Ernährungskurse ist eine Anmeldung erforderlich und bitte beachten Sie, dass ein Rücktritt ab sieben Tage vor dem Kursbeginn nicht mehr möglich ist. Die Materialkosten sind nicht ermäßigbar.

### Nachhaltige, klimafreundliche und vegane Ernährung

#### ■ 26S510012

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, 24. März 2026

17:30 bis 20:30 Uhr

Lesecafé, Hauptstr. 55 (Altstadtmarktpassage)

24,10 Euro

#### ■ 26S510013

Sabine Wank

#### **Fermentation: Kimchi, Sauerkraut & Co (Koch-Workshop)**

Text siehe Kurs-Nr. 26S510012

Bitte mitbringen: kleine Gläser (max. 250 ml)

Materialkosten von 4,50 Euro sind im Entgelt enthalten.

Dienstag, 14. April 2026

17:30 bis 20:30 Uhr

Lesecafé, Hauptstr. 55 (Altstadtmarktpassage)

24,10 Euro

#### ■ 26S510014

#### **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*

- 26S510015, Dienstag, 24. März 2026, 18:00 bis 21:00 Uhr
- 26S510016, Dienstag, 21. April 2026, 18:00 bis 21:00 Uhr
- 26S510017, Dienstag, 19. Mai 2026, 18:00 bis 21:00 Uhr
- 26S510018, Dienstag, 23. Juni 2026, 18:00 bis 21:00 Uhr
- 26S510019, Dienstag, 21. Juli 2026, 18:00 bis 21:00 Uhr

Lesecafé, Hauptstr. 55 (Altstadtmarktpassage)

5 Abende, Eintritt frei

Jeder Workshop ist in sich abgeschlossen und muss separat unter der jeweiligen Kursnummer gebucht werden.

## Foodsharing

### ■ 26S510050

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*

- 26S510056, Dienstag, 3. März 2026, 17:30 bis 20:30 Uhr
- 26S510060, Dienstag, 7. April 2026, 17:30 bis 20:30 Uhr
- 26S510061, Dienstag, 5. Mai 2026, 17:30 bis 20:30 Uhr
- 26S510062, Dienstag, 3. Juni 2026, 17:30 bis 20:30 Uhr
- 26S510062, Dienstag, 7. Juli 2026, 17:30 bis 20:30 Uhr

Lesecafé, Hauptstr. 55 (Altstadtmarktpassage)  
5 Abende, Eintritt frei, jedes Dinner ist in sich abgeschlossen und muss separat unter der jeweiligen Kursnummer gebucht werden.

## Neue vhs-Kochkurse im

**Kubik**



Heike Dörnenburg | 26S510700, -02, -04, -06  
**Probiotische Getränke**

Carina Oettinger | 26S510650, -52  
**Achtsames Schokoladen-Tasting**

Brigitte Reiner | 26S510104, -14, -604  
**Blitzrezepte für die Alltagsküche,  
Zucchini – ein wahrer Alleskönner,  
Glutenfreier Hefeteig als Basis**

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

## Kochen für die Gesundheit

### ■ 26S510100

Anja Barocha  
**Fasten nach Ayurveda**

Ayurvedisches Fasten ist mehr als Verzicht - es ist Genuss für Körper und Geist. Im Gegensatz zu radikalen Fastenkuren setzt Ayurveda auf sanftes Teilfasten, stärkt das Verdauungsfeuer „Agni“, entgiftet und schenkt neue Energie. Sie lernen die Grundlagen der Ayurveda-Kur kennen, kochen gemeinsam wohltuende Gerichte und probieren unterstützende Getränke. Ein Ablaufplan und Rezepte begleiten Sie beim Fasten zu Hause.

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben, Freude am gemeinsamen Kochen und Genießen, nach Bedarf Ihre Lieblingsschürze.

Materialkosten von 27,50 Euro sind im Entgelt enthalten.

Sonntag, 8. März 2026

14:00 bis 18:00 Uhr

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35, Kochwerkstatt  
56,70 Euro

### ■ 26S510104

Brigitte Reiner  
**Blitzrezepte für die Alltagsküche**

Kurze, einfache Rezepte und eine schnelle Zubereitung sind das Geheimnis in der Küche und machen Genießen im Handumdrehen möglich. Aus frischen Lebensmitteln zaubern Sie in nur 30 Minuten „schnell mal was zum Essen“. Sie erfahren, wie Sie mit wenig Aufwand liebevoll angerichtete Speisen zum Seelenschmeichler machen - ob mit Fleisch, Fisch oder vegetarisch.

Auch bei einer Glutenunverträglichkeit ist dieser Kurs geeignet.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Handtuch, Dose für Kostproben, evtl. Getränk

Materialkosten von 15 Euro sind im Entgelt enthalten.

Montag, 16. März 2026

13:00 bis 17:00 Uhr

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35, Kochwerkstatt  
44,10 Euro





## ■ 26S510110

Katrin Huber

### Kochen nach dem Zyklus

Je nach Zyklusphase hat der weibliche Körper unterschiedliche individuelle Ansprüche und Bedürfnisse. Dies gilt auch für die Ernährung. Doch wie kann man das Essen auf dem Teller nach dem eigenen Zyklus ausrichten, um Heißhunger vorzubeugen oder Menstruationsbeschwerden zu lindern? Nach etwas Ernährungswissen in der Theorie ist jede Teilnehmerin dazu eingeladen, nach ihrem eigenen Zyklus zu kochen und ihrem Körper etwas Gutes zu tun. Zu den Kostproben, die auch mit nach Hause genommen werden können, erhält jede Teilnehmerin ein Begleitbuch zur Übersicht für die Ernährung in den jeweiligen Zyklusphasen. Für Veganerinnen geeignet.

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben

Materialkosten von 30 Euro sind im Entgelt enthalten.

*In Kooperation mit dem Frauenzentrum Erlangen*

Sonntag, 19. April 2026

10:00 bis 15:00 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

65,60 Euro

## ■ 26S510112

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, 8. Mai 2026

17:00 bis 21:30 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

54,40 Euro

## ■ 26S510114

Brigitte Reiner

### Zucchini – ein wahrer Alleskönner

Alle Jahre wieder derselbe Stress: Zucchini in Hülle und Fülle - und Sie wissen nicht, was Sie damit anfangen sollen? Unser Sommergemüse ist ausgesprochen vielfältig und anpassungsfähig - ob als Vorspeise, Hauptgericht, Salat oder im Gebäck. Gemeinsam bereiten wir köstliche Zucchini Gerichte zu, genießen sie in gemütlicher Runde. Sie lernen, wie Sie die Rezepte nach Belieben abwandeln können. Auch bei einer Glutenunverträglichkeit ist dieser Kurs geeignet.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Handtuch, Dose für Kostproben, evtl. Getränk

Materialkosten von 15 Euro sind im Entgelt enthalten.

Montag, 29. Juni 2026

13:00 bis 17:00 Uhr

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35, Kochwerkstatt

87,60 Euro

## Vegetarische Küche

### ■ 26S510200

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 18 Euro sind im Entgelt enthalten.

Donnerstag, 5. März 2026, 18:00 bis 21:00 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

40,60 Euro

## ■ 26S510202

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, 13. März 2026

17:00 bis 21:30 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

52,40 Euro

## ■ 26S510204

Martina Owolaju

### **Teig und Tasche – Eine vegetarisch-vegane Weltreise**

Ob Piroggen aus Osteuropa, Gyoza aus Japan oder Strudel aus Österreich - Teigtaschen sind rund um den Globus beliebt. Sie lassen sich vielfältig füllen - deftig oder süß -, sind praktisch vorzubereiten und eignen sich sowohl für den Alltag als auch für besondere Anlässe. In diesem Kurs lernen wir verschiedene Teigarten und Füllungen kennen, erproben unterschiedliche Formen und Zubereitungsarten und entdecken die kulinarische Vielfalt vegetarischer Teigtaschen.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Behälter für Kostproben

Materialkosten von 15 Euro sind im Entgelt enthalten.

Freitag, 20. März 2026

18:00 bis 21:00 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

37,60 Euro

## ■ 26S510206

Yujung Chang

### **Koreanische Küche für Vegetarier\*innen: Bibimbap & Nokdujeon**

Bibimbap ist ein farbenfrohes Reisgericht mit frischem Gemüse und einer süß-scharfen Sauce. Nokdujeon sind herzhaft Pfannkuchen aus Mungbohnen, die außen knusprig und innen zart sind. Beide Gerichte sind leicht, ausgewogen und besonders für Vegetarier\*innen geeignet. Entdecken Sie die Vielfalt und Leichtigkeit der koreanischen Küche!

Bitte mitbringen: scharfes Messer, Behälter für Kostproben

Materialkosten von 15 Euro sind im Entgelt enthalten.

Donnerstag, 23. April 2026

17:30 bis 21:30 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

44,20 Euro

## ■ 26S510208

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, 27. April 2026

17:30 bis 21:15 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

48,50 Euro



### ■ 26S510214

Martina Owolaju

#### Die Küche Kretas – Ein Kochkurs mit Fotos

Die nachweislich gesunde Ernährung der Kreter ist auch als Kreta-Diät bekannt. Von Natur aus reich an vegetarischen Gerichten, zeichnet sich die traditionelle kretische Küche durch aromatisches Gemüse, Wildkräuter, Hülsenfrüchte, Oliven und Olivenöl aus. Vorspeisen wie Fava, Chorta oder Bourek sowie Hauptgerichte wie Briam (Gemüseauflauf) und Gigantes Plaki (Riesenbohnen in Tomatensauce) lassen Urlaubsträume wahr werden. Ausgesuchte Fotos geben zudem einen visuellen Einblick in die Gegend rund um Matala.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Behälter für Kostproben

Materialkosten von 15 Euro sind im Entgelt enthalten.

Freitag, 22. Mai 2026

18:00 bis 21:00 Uhr

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35, Kochwerkstatt  
37,60 Euro

### ■ 26S510216

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 18 Euro sind im Entgelt enthalten.

Donnerstag, 11. Juni 2026

18:00 bis 21:00 Uhr

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35, Kochwerkstatt  
40,60 Euro

### ■ 26S510220

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: Holzlöffel, Schaumlöffel, Schürze, Behälter für Kostproben

Materialkosten von 20 Euro sind im Entgelt enthalten.

Freitag, 26. Juni 2026

17:00 bis 21:30 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG  
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

52,40 Euro

### ■ 26S510222

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 „sauen“ 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, 17. Juli 2026

18:00 bis 21:00 Uhr

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35, Kochwerkstatt  
37,60 Euro



## ■ 26S510224

Luigi Orrú

### **Vegetarische italienische Küche – Il sapore di Napoli**

Im Laufe der Jahrhunderte haben die Neapolitaner eine Fülle köstlicher vegetarischer Rezepte entwickelt. Die Vielfalt der Gemüsegerichte in der neapolitanischen Küche werden wir mit bunten Antipasti, zwei verschiedenen Pastasorten, aromatischem Gemüse und würzigen Hülsenfrüchten gemeinsam kochen und genießen. Abgerundet wird das Menü mit einem köstlichen Dolce und aromatischem Espresso.

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben

Materialkosten von 35 Euro sind im Entgelt enthalten (inkl. Espresso).

Sonntag, 26. Juli 2026

10:00 bis 15:00 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

70,60 Euro

## ■ 26S510353

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, 27. Juni 2026

17:00 bis 21:30 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

47,40 Euro

## **Vegane Küche**

### ■ 26S510250

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, 15. Mai 2026

17:00 bis 21:30 Uhr

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35, Kochwerkstatt

52,40 Euro

### ■ 26S510251

Kalliopi Tzikouli

#### **Vegan durch Griechenland**

Griechenland ist ein wunderbares Reiseziel für Veganer\*innen und hat zahlreiche köstliche Gerichte zu bieten! Das reichhaltige Angebot an Obst, Gemüse und Hülsenfrüchten sorgt für einen unglaublich intensiven Geschmack. Zu den traditionellen Rezepten gehören unter anderem Petersilien-Knoblauch-Salat, Erbseneintopf, Linsen-Reis-Suppe, Stifado mit Pilzen, Kritharaki (= Reismudeln) mit Spargel, Olivenbrötchen, veganer Mosaikkuchen, „Schokonester“ aus Kataifi (= Fadenteig), Galaktobourekko, Melomakarona-Kekse und viele weitere Leckereien. In diesem Kurs kochen und backen wir fünf herzhafte und ein süßes Gericht.

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben, Geschirrtuch, Schürze

Materialkosten von 15 Euro sind im Entgelt enthalten.

Samstag, 16. Mai 2026

14:00 bis 18:00 Uhr

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35, Kochwerkstatt

44,20 Euro





## Internationale Küche

### ■ 26S510300

Monika Kapoor-Paul M.A.

#### Essen wie ein Maharadscha vom Tadsch Mahal

Die nordindische Küche ist als die beste Küche Indiens bekannt. Sie bereiten Gerichte mit Lamm- und Hühnchenfleisch zu, die mit Joghurt, Sahne, Mohn-, Nuss-, Ingwer- und Knoblauchpaste, Kreuzkümmel und Safran zu köstlichen Gerichten kreiert werden. Die zubereiteten Köstlichkeiten werden Sie mit typischen Getränken genießen.

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben, Schürze  
Materialkosten von 20 Euro sind im Entgelt enthalten.

Freitag, 6. März 2026

17:00 bis 21:30 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG  
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.  
52,40 Euro

### ■ 26S510302

Kalliopi Tzikouli

#### Griechische Fastenküche – Sarakosti

Die griechische Fastenküche, bekannt als Sarakosti (= 40 Tage), ist eine traditionsreiche und vielfältige Küche, die in der Zeit vor Ostern praktiziert wird. Sie zeichnet sich durch den Verzicht auf Fleisch, Milchprodukte und Eier aus und setzt stattdessen auf eine reiche Auswahl an pflanzlichen Gerichten, Meeress Früchten und Gemüse. Zu den sechs Gerichten, die wir zubereiten werden, gehören: Kabeljau mit Knoblauchsalat, Sesambrot mit Honig und Olivenöl, ein herzhafter Gemüse Eintopf, „Brünetchen“ (griechischer Nusskuchen mit Sirup) sowie ein Überraschungssrezept!

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben, Geschirrtuch, Schürze

Materialkosten von 15 Euro sind im Entgelt enthalten.

Samstag, 14. März 2026

14:00 bis 18:00 Uhr

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35, Kochwerkstatt  
44,20 Euro

### ■ 26S510304

Akiko Nojiri

#### Futomakizushi – gerolltes Sushi kreieren

Futomakizushi ist großes, hübsch gerolltes Sushi, das in Japan zu einem freudigen Ereignis von der Mutter oder Großmutter zubereitet wird. In diesem Kurs stellen Sie es mit verschiedenen japanischen und europäischen Zutaten wie Gurke, Eier, Garnelen, Räucherlachs, Seetang, Fischroggen, Surimi, Shiitake u.a. her. Beim Kosten wird Ihnen guter Kona-Cha angeboten - fein gehackter grüner Tee, der in jedem Sushi-Restaurant in Japan serviert wird.

Hinweis: Dieser Kurs ist für Vegetarier\*innen nicht geeignet.

Bitte mitbringen: Makisu, Schürze, zwei Geschirrtücher, Behälter für Kostproben

Materialkosten von 17 Euro sind im Entgelt enthalten.

Samstag, 14. März 2026

13:00 bis 17:30 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG  
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.  
49,40 Euro

### ■ 26S510306

Andreas Eckerlein M.A.

#### La France culinaire – Cuisine Bistro

In diesem Kurs widmen wir uns der klassischen Bistroküche Frankreichs. Sie starten mit Oeufs Meurette - pochierten Eiern in Rotweinsauce. Danach folgt eine cremige Blanquette de Veau. Zum Abschluss genießen Sie Profiteroles mit zarter Schokoladensauce.

Bitte mitbringen: Behälter für die Kostproben, Ihr Lieblingsmesser, Schürze und Geschirrtuch

Materialkosten von 26 Euro sind im Entgelt enthalten.

Donnerstag, 19. März 2026

10:00 bis 14:00 Uhr

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35, Kochwerkstatt  
55,20 Euro

### ■ 26S510308

Andreas Eckerlein M.A.

#### La France culinaire – Cuisine Bistro

Text siehe Kurs-Nr. 26S510306

Bitte mitbringen: Behälter für die Kostproben, Ihr Lieblingsmesser, Schürze und Geschirrtuch

Materialkosten von 26 Euro sind im Entgelt enthalten.

Freitag, 20. März 2026

18:00 bis 22:00 Uhr

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35, Kochwerkstatt  
55,20 Euro

### ■ 26S510310

Kalliopi Tzikouli

#### **Griechische Osterküche**

Die griechische Osterküche ist reich an Traditionen und vereint herzhaftes Speisen mit süßen Leckereien. Zu den sechs Rezepten, die wir gemeinsam zubereiten, gehören ein frischer Salat mit Halloumi und Paprika, handgemachtes Brot, zarte Fleischküchlein mit frischer Butter, gefüllte Zucchinirollchen, eine traditionelle Nachspeise sowie - wie immer - ein Überraschungsrezept.

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben, Geschirrtuch, Schürze

Materialkosten von 15 Euro sind im Entgelt enthalten.

Sonntag, 22. März 2026

14:00 bis 18:00 Uhr

Eichendorfschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG  
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.  
44,20 Euro

### ■ 26S510312

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, 27. März 2026

17:00 bis 21:30 Uhr

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35, Kochwerkstatt  
52,40 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)  
26S250049 | Samstag, 4. Juli 2026



Foto: Privat



### ■ 26S510314

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, 17. April 2026

18:00 bis 22:00 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG  
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

44,20 Euro

### ■ 26S510316

Monika Kapoor-Paul M.A.

#### **Küche der Metropol-Region Delhi**

Reisen Sie mit uns in die Metropol-Region Delhi, in den Mittelpunkt indischer Kochkunst. Dort können Sie die typischen Gerichte aus allen Landesteilen Indiens in ihrer geschmacklichen Vielfalt genießen. In diesem Kurs lernen Sie die neue Art indischer Rezepte kennen, wie sie zu Hause in den nationalen Küchen zubereitet, gewürzt und serviert werden. Vergessen Sie die deutsch-indische Küche und freuen Sie sich auf exotische Geschmackserlebnisse der indischen Kochkunst im Original!

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben, Holzlöffel, Schaumlöffel, Schürze

Materialkosten von 20 Euro sind im Entgelt enthalten.

Freitag, 17. April 2026

17:00 bis 21:30 Uhr

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35, Kochwerkstatt  
52,40 Euro

### ■ 26S510318

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: zwei Geschirrtücher, Behälter für Kostproben, Schürze

Materialkosten von 15 Euro sind im Entgelt enthalten.

Samstag, 18. April 2026

13:00 bis 17:30 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG  
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

47,40 Euro

### ■ 26S510320

Rohine Schneider

#### **Kulinarische Reise durch Indien**

Namaste

Begeben Sie sich an diesem Abend auf eine kulinarische Reise, ganz ohne eine weite Anreise. Sie werden gemeinsam verschiedene Familienrezepte kochen.

Fisch, Fleisch und vegetarische, traditionelle Gerichte werden Sie dabei zubereiten. Das Riechen, Sehen und Schmecken der vielen Gewürze werden Ihre Sinne beflügeln.

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben, Schürze, Geschirrtuch, Getränk

Materialkosten von 24 Euro sind im Entgelt enthalten.

Montag, 20. April 2026

17:30 bis 21:15 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG  
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

51,50 Euro

### ■ 26S510322

Andreas Eckerlein M.A.

#### **La France culinaire – Bretagne**

In diesem Kochkurs entdecken Sie die maritimen Aromen der Bretagne. Als Vorspeise bereiten Sie zarte Jakobsmuscheln mit einer Beurre blanc au cidre zu. Danach folgt Kabeljau mit knuspriger Buchweizenkruste. Zum Abschluss genießen Sie eine fruchtige Buchweizen-Rhabarber-Tarte.

Bitte mitbringen: Behälter für die Kostproben, Ihr Lieblingsmesser, Schürze und Geschirrtuch

Materialkosten von 32 Euro sind im Entgelt enthalten.

Donnerstag, 23. April 2026

10:00 bis 14:00 Uhr

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35, Kochwerkstatt  
61,20 Euro



### ■ 26S510324

Andreas Eckerlein M.A.

#### La France culinaire – Bretagne

Text siehe Kurs-Nr. 26S510322

Bitte mitbringen: Behälter für die Kostproben, Ihr Lieblingsmesser, Schürze und Geschirrtuch

Materialkosten von 32 Euro sind im Entgelt enthalten.

Freitag, 24. April 2026

18:00 bis 22:00 Uhr

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35, Kochwerkstatt  
61,20 Euro

### ■ 26S510326

Diem Tu Dang M.A.

#### Street Food Vietnams

Das alltägliche Leben der Vietnamesen spielt sich nicht nur zu Hause ab, sondern auch in den lebhaften Straßen Vietnams. Street Food ist daher mehr als nur eine schnelle und kostengünstige Möglichkeit, den Hunger zu stillen. Es ist ein zentraler Teil der vietnamesischen Kultur. Bánh Mi, eines der bekanntesten Straßenessen, besteht aus einem Baguette, gefüllt mit knackig-süßsauer eingelegtem Gemüse, mariniertem Fleisch und aromatischem Koriander. Neben Bánh Mi bereiten wir auch Bánh Xèo zu - eine knusprige Reismehl-Crêpe, gefüllt mit Schweinefleisch, Garnelen und Sojasprossen. Zusätzlich gibt es eine vietnamesische Suppe und ein Dessert.

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben, Geschirrtuch

Materialkosten von 17 Euro sind im Entgelt enthalten.

Samstag, 25. April 2026

17:00 bis 21:30 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG  
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.  
49,40 Euro

### ■ 26S510328

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, Schürze, Behälter für Kostproben  
Materialkosten von 14 Euro sind im Entgelt enthalten.

Sonntag, 26. April 2026

13:00 bis 17:30 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG  
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.  
46,40 Euro

### ■ 26S510330

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, Schürze, Behälter für Kostproben

Materialkosten von 15 Euro sind im Entgelt enthalten.

Samstag, 2. Mai 2026

13:00 bis 17:30 Uhr

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35, Kochwerkstatt  
47,40 Euro



### ■ 26S510332

Kalliopi Tzikouli

#### Griechische Frühlingsküche

Die griechische Frühlingsküche zeichnet sich durch frische, saisonale Zutaten und leichte, geschmackvolle Gerichte aus. Zu den sechs Rezepten, die wir gemeinsam zubereiten werden, gehören: fantasievoll gefüllte Zwiebeln, modernes Tzatziki, selbstgebackenes traditionelles Brot, Parisopitakia - herzhaftes Bällchen mit griechischer Wurst -, ein weißer Mosaikkuchen mit Pistazien und natürlich ein Überraschungsrezept!

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben, Geschirrtuch, Schürze

Materialkosten von 15 Euro sind im Entgelt enthalten.

Sonntag, 3. Mai 2026

14:00 bis 18:00 Uhr

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35, Kochwerkstatt  
44,20 Euro

### ■ 26S510334

Andreas Eckerlein M.A.

#### La France culinaire – Nouvelle Aquitaine

Gemeinsam erkunden wir die Aromen der Nouvelle-Aquitaine. Als Vorspeise bereiten wir ein Tartare aus Jambon de Bayonne und Artischocken zu. Danach kochen wir zarte Entenbrust mit Orangensauce und weißem Spargel. Zum süßen Abschluss genießen wir einen Fondant au chocolat mit Piment d'Espelette.

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben, Ihr Lieblingsmesser, Schürze und Geschirrtuch

Materialkosten von 30 Euro sind im Entgelt enthalten.

Donnerstag, 7. Mai 2026

10:00 bis 14:00 Uhr

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35, Kochwerkstatt  
59,20 Euro

### ■ 26S510336

Akiko Nojiri

#### Japanische Hähnchengerichte – Ein besonderer Genuss

Es wäre wirklich schade, wenn Sie Hähnchenfleisch nur gegrillt essen würden. 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, Schürze, Behälter für Kostproben

Materialkosten von 16 Euro sind im Entgelt enthalten.

Samstag, 9. Mai 2026

13:00 bis 17:30 Uhr

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35, Kochwerkstatt  
48,40 Euro

### ■ 26S510338

Kalliopi Tzikouli

#### Die Küche der Insel Paros

Die Küche von Paros, eine der schönsten griechischen Inseln, basiert auf frischen Produkten aus dem Meer und vom Land. Sie ist reich an Fisch, Gemüse, Salaten und Hülsenfrüchten; Fleisch spielt nur eine Nebenrolle. Zu den Gerichten, die wir gemeinsam zubereiten, gehören ein aromatischer Salat mit gebackenem Gemüse, Knoblauch und griechischem Käse, serviert mit frisch gebackenem Brot, das traditionelle vegetarische Gericht Sofagada, Fisch mit Gemüse und Zitrone, leichte Insel-Tiropitakia (gebratene Halbmonde aus selbst gemachtem Teig mit Feta) sowie eine köstliche lokale Nachspeise. Insgesamt entstehen sechs Gerichte, die den authentischen Geschmack von Paros widerspiegeln.

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben, Geschirrtuch, Schürze

Materialkosten von 15 Euro sind im Entgelt enthalten.

Sonntag, 10. Mai 2026

14:00 bis 18:00 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG  
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.  
44,20 Euro

## ■ 26S510340

Kalliopi Tzikouli

### Die Küche der Windinsel Mykonos

Die Küche von Mykonos ist berühmt für ihre frischen, geschmackvollen Zutaten - darunter die cremige Käsespezialität Kopanisti, lokale Würste, Wein, Gerstebrot und viele weitere kulinarische Schätze.

Zu den Gerichten, die wir gemeinsam zubereiten, gehören der berühmte Salat Mostra - schlicht und köstlich -, ein fantasievolles Rezept mit Spargel, die traditionelle Kremmidopita (Filoteig mit Zwiebeln, Tomaten und Feta), aromatische Knoblauchnudeln, die mykonische Süßigkeit Fischchen sowie ein Überraschungsspeise. Insgesamt entstehen sechs Gerichte, die den unverwechselbaren Geschmack der Windinsel widerspiegeln.

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben, Geschirrtuch, Schürze

Materialkosten von 15 Euro sind im Entgelt enthalten.

Sonntag, 17. Mai 2026

14:00 bis 18:00 Uhr

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35, Kochwerkstatt

44,20 Euro

## ■ 26S510342

Monika Kapoor-Paul M.A.

### Indian Curries and 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, Holzlöffel, Schaumlöffel, Schürze

Materialkosten von 20 Euro sind im Entgelt enthalten.

Freitag, 12. Juni 2026

17:00 bis 21:30 Uhr

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35, Kochwerkstatt

52,40 Euro

## ■ 26S510344

Akiko Nojiri

### Ramen-Nudeln selbst herstellen

In diesem Kurs stellen Sie selbst Ramen-Nudeln aus Hartweizenmehl mit der italienischen Pasta-Maschine ohne Konservierungsstoffe her. Mit den Nudeln bereiten Sie einige köstliche Gerichte mit Fisch- und Fleischbrühe, Miso, Schweinefleisch und viel Gemüse zu.

Hinweis: Dieser Kurs ist für Vegetarier\*innen nicht geeignet.

Bitte mitbringen: zwei Geschirrtücher, falls vorhanden Pasta-Maschine, Schürze, Behälter für Kostproben

Materialkosten von 15 Euro sind im Entgelt enthalten.

Samstag, 13. Juni 2026, 13:00 bis 17:30 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

47,40 Euro

## ■ 26S510347

Andreas Eckerlein M.A.

### La France culinaire – Corse

Sonne, Meer und kräftige Aromen - so schmeckt Korsika. Gemeinsam zaubern wir als Vorspeise zarte Ravioli aus Zucchini. Danach folgt ein Sauté de Veau aux olives mit Pappardelle. Zum krönenden Abschluss bereiten wir Fiadone au citron zu, einen typischen korsischen Käsekuchen mit frischer Zitrusnote.

Bitte mitbringen: Behälter für die Kostproben, Ihr Lieblingsmesser, Schürze und Geschirrtuch

Materialkosten von 29 Euro sind im Entgelt enthalten.

Donnerstag, 18. Juni 2026

10:00 bis 14:00 Uhr

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35, Kochwerkstatt

58,20 Euro





### ■ 26S510348

Yujung Chang

#### **Traditionelle koreanische Gerichte: Bulgogi und Japchae**

Bulgogi ist zart mariniertes Rindfleisch in süß-salziger Sojasauce und eines der bekanntesten koreanischen Gerichte. Zusammen mit Japchae - glasigen Süßkartoffelnudeln und knackigem Gemüse, leicht süßlich gewürzt - entsteht ein harmonisches Geschmackserlebnis voller Farben und Texturen, ideal für alle, die authentische koreanische Aromen entdecken möchten.

Bitte mitbringen: scharfes Messer, Behälter für Kostproben

Materialkosten von 18 Euro sind im Entgelt enthalten.

Donnerstag, 18. Juni 2026, 18:00 bis 22:00 Uhr  
kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35, Kochwerkstatt  
47,20 Euro

### ■ 26S510350

Andreas Eckerlein M.A.

#### **La France culinaire – Corse**

Sonne, Meer und kräftige Aromen - so schmeckt Korsika. Gemeinsam zaubern wir als Vorspeise zarte Ravioli aus Zucchini. Danach folgt ein Sauté de Veau aux olives mit Pappardelle. Zum krönenden Abschluss bereiten wir Fiadone au citron zu, einen typischen korsischen Käsekuchen mit frischer Zitrusnote.

Bitte mitbringen: Behälter für die Kostproben, Ihr Lieblingsmesser, Schürze und Geschirrtuch

Materialkosten von 29 Euro sind im Entgelt enthalten.

Freitag, 19. Juni 2026, 18:00 bis 22 Uhr  
kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35, Kochwerkstatt  
58,20 Euro

### ■ 26S510351

Monika Kapoor-Paul M.A.

#### **Breads and 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, 19. Juni 2026, 17:00 bis 21:30 Uhr  
Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG  
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.  
52,40 Euro

### ■ 26S510352

Luigi Orrù

#### **Italienische Antipasti – la bellezza degli antipasti**

Endlich ist es soweit! Vom Piemont bis Sizilien - in Italien sind die Antipasti das A und O jedes Menüs. In diesem Kochkurs bereiten wir zahlreiche köstliche Varianten von Antipasti zu - von kalt bis warm, salzig bis süß, mit aromatischem Gemüse oder feinem Fleisch. Lecker, vielfältig, überraschend - und in jedem Fall ein Genuss!

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben

Materialkosten von 35 Euro sind im Entgelt enthalten

Freitag, 19. Juni 2026, 17:00 bis 21:30 Uhr  
Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG  
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.  
70,60 Euro

### ■ 26S510354

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, 27. Juni 2026

10:00 bis 14:00 Uhr

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35, Kochwerkstatt  
49,20 Euro



## ■ 26S510356

Kalliopi Tzikouli

### **Kulinarische Schätze der Blumeninsel Zakynthos**

Auf der malerischen Insel Zakynthos lässt sich die vielfältige, mediterrane Küche in all ihren Facetten genießen. Besonders geschätzt werden lokale Produkte wie aromatisches Olivenöl, Honig, Ziegenkäse und Ziegenjoghurt. Zu den traditionellen Spezialitäten zählen Rijanada (Oregano-Salat, der „Salat der Armen“), Tiropites (Käse-Teigtaschen), Gerichte mit Bohnen, Auberginen oder Kartoffeln, würzige Hackfleischbällchen sowie verschiedene Suppen und Eintöpfe. Als süße Versuchung darf die beliebte Bougatsa (Filoteiggebäck mit Schokolade) nicht fehlen - oft schon zum Frühstück genossen. Gemeinsam bereiten wir sechs dieser köstlichen Rezepte zu.

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben, Geschirrtuch, Schürze

Materialkosten von 15 Euro sind im Entgelt enthalten.

Sonntag, 28. Juni 2026

14:00 bis 18:00 Uhr

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35, Kochwerkstatt  
44,20 Euro

## ■ 26S510358

Luigi Orrù

### **Italienische Antipasti – la bellezza degli antipasti**

Endlich ist es soweit! Vom Piemont bis Sizilien - in Italien sind die Antipasti das A und O jedes Menüs. In diesem Kochkurs bereiten wir zahlreiche köstliche Varianten von Antipasti zu - von kalt bis warm, salzig bis süß, mit aromatischem Gemüse oder feinem Fleisch. Lecker, vielfältig, überraschend - und in jedem Fall ein Genuss!

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben

Materialkosten von 35 Euro sind im Entgelt enthalten

Samstag, 4. Juli 2026

10:00 bis 15:00 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG  
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.  
70,60 Euro

## ■ 26S510360

Andreas Eckerlein M.A.

### **La France culinaire – Provence**

Duftende Kräuter, Sonne und Mittelmeer - wir kochen die Aromen der Provence. Als Vorspeise füllen wir zarte Zucchini Blüten. Danach bereiten wir Seeteufel mit einem provenzalischen Knusper zu. Zum Dessert servieren wir geschmorte Aprikosen mit Lavendel-Mousse und Mandel-Financier.

Bitte mitbringen: Behälter für die Kostproben, Ihr Lieblingsmesser, Schürze und Geschirrtuch

Materialkosten von 29 Euro sind im Entgelt enthalten.

Donnerstag, 9. Juli 2026, 10:00 bis 14:00 Uhr  
kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35, Kochwerkstatt  
58,20 Euro

## ■ 26S510362

Andreas Eckerlein M.A.

### **La France culinaire – Provence**

Text siehe Kurs-Nr. 26S510360

Bitte mitbringen: Behälter für die Kostproben, Ihr Lieblingsmesser, Schürze und Geschirrtuch

Materialkosten von 29 Euro sind im Entgelt enthalten.

Freitag, 10. Juli 2026, 18:00 bis 22:00 Uhr  
kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35, Kochwerkstatt  
58,20 Euro

## ■ 26S510364

Kalliopi Tzikouli

### **Kulinarische Tradition der Insel Kefalonia**

Die Küche der wundervollen Insel Kefalonia bietet eine erstaunliche Vielfalt! Vor Ort werden zahlreiche hochwertige Produkte hergestellt - etwa Olivenöl, Obstessig, Knoblauch, Schafmilch - und Marmeladen. Typische Spezialitäten sind pikant-scharfer Knoblauchsalat, Brokkoli- und Blumenkohlsalat, besondere Omeletts, köstliche Polpetes (Hackfleischküchlein) und süße Leckereien wie Mandeltorte. Gemeinsam bereiten wir sechs traditionelle Rezepte zu und entdecken dabei den Geschmack Kefalonias!

Bitte mitbringen: Behälter, Geschirrtuch, Schürze

Materialkosten von 15 Euro sind im Entgelt enthalten.

Samstag, 11. Juli 2026, 14:00 bis 18:00 Uhr  
kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35, Kochwerkstatt  
44,20 Euro



### ■ 26S510366

Diem Tu Dang M.A.

#### Vietnams Nudelgerichte

Atemberaubende Landschaften, smaragdgrüne Wasserbuchten, grünlich-gelbe Reisfelder und kulinarische Vielfalt, das ist Vietnam. Vietnamesische Reisgerichte sind in aller Welt bekannt. Aber kennen Sie auch die vielen Nudelgerichte, die innerhalb der Bevölkerung populär und beliebt sind? Gemeinsam begeben wir uns auf eine kulinarische Reise und bereiten einige Nudelgerichte wie Nudelsuppe, Goi mien (Glasnudelsalat) oder Bun Cha (gegrilltes Schweinefleisch mit Reismudeln) zu. Ein Dessert darf auch nicht fehlen!

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben, Geschirrtuch

Materialkosten von 17 Euro sind im Entgelt enthalten.

Samstag, 18. Juli 2026

17:00 bis 21:30 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

49,40 Euro

### ■ 26S510368

Kalliopi Tzikouli

#### Die Gastronomie der Oliveninsel Samos

Samos ist ein Ort voller klassischer griechischer Aromen - hier schmeckt das Essen einfach himmlisch! Auf der Heimat des Pythagoras treffen moderne Einflüsse auf die traditionelle Dorfküche. Typische Gerichte sind Kritharoto (Reismudeln mit Pilzen), „Omas Tiganopsoma“ (gebratene Brote), Gemüsegerichte wie Okraschoten und Zucchini Blüten, Suppen mit lokalen Nudeln, Kremmidopita (gefüllter Teig mit Zwiebeln, Tomaten, Feta und Kräutern) sowie Koliwa, eine Süßigkeit aus Weizen, Nüssen, Gewürzen und Granatapfel. Wir bereiten gemeinsam sechs dieser köstlichen Gerichte zu!

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben, Geschirrtuch, Schürze

Materialkosten von 15 Euro sind im Entgelt enthalten.

Sonntag, 19. Juli 2026

14:00 bis 18:00 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

44,20 Euro

### ■ 26S510372

Kalliopi Tzikouli

#### Griechische Sommerküche

Die griechische Sommerküche ist geprägt von frischen, saisonalen Zutaten, viel Gemüse, Olivenöl und mediterranen Aromen. Zu den sechs Gerichten, die wir gemeinsam zubereiten werden, gehören: Kabeljau mit frischer Tomaten-Oliven-Sauce und Baby-Petersilienkartoffeln, ein traditionelles Inselbrot, ein erfrischender Salat mit drei verschiedenen Käsesorten, Teighäppchen mit sommerlicher Füllung, besondere Muffins mit Kamille und Honig sowie ein weiteres leichtes Rezept gegen die Hitze!

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben, Geschirrtuch, Schürze

Materialkosten von 15 Euro sind im Entgelt enthalten.

Freitag, 24. Juli 2026

17:30 bis 21:30 Uhr

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35, Kochwerkstatt

44,20 Euro

### ■ 26S510374

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. Juli 2026

10:00 bis 14:00 Uhr

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35, Kochwerkstatt

49,20 Euro

## Essen verbindet: Kultur, Sprache und Genuss

### ■ 26S510400

Andreas Eckerlein M.A. und Marion Mühlig-Debin  
**À Table! Eine kulinarische Reise durch Nouvelle-Aquitaine**

*Der Abend ist zweisprachig - deutsch und französisch.*

Genießen Sie einen besonderen Abend in französischer Atmosphäre - entspannt, genussreich und ohne Kochaufwand.

Entdecken Sie die Vielfalt der Nouvelle-Aquitaine - Frankreichs größte Region! Von der Atlantikküste bis zu den Weinbergen des Périgord: Kultur, Geschichte und Landschaften prägen diesen facettenreichen Landstrich. Begleitend genießen Sie ein abgestimmtes Menü, das die kulinarische Identität der Region aufgreift und die kulturellen Eindrücke mit passenden Aromen und Genussmomenten ergänzt. Ein Abend voller Geschichten, Geschmack und Lebensfreude. Bon voyage et bon appétit!

Materialkosten von 36 Euro sind im Entgelt enthalten.

Samstag, 18. April 2026, 18:00 bis 22:00 Uhr  
kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35, Kochwerkstatt  
91,40 Euro

### Neue vhs-Kurse im

**Kultur**



Monique Hill | 26S506124  
**Yoga Nidra – Der Schlaf der Yogis**

Alexander Mayer | 26S508340  
**Klang und Rhythmus: Body Percussion**

Dr. Jan Buckow-Segain | 26S504004  
**Achtsamkeit: Fundament für mehr Selbstfürsorge und innere Balance**

Laura Grampp | 26S504008  
**Tschüss Stress – mit Leichtigkeit durch den Alltag**

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

### ■ 26S510404

Ebrahim Mirbagheri

### **Persisch sprechen und schmecken**

Bei unserem persischen Abend haben Sie die Gelegenheit, gleich zwei Seiten des Iran zu entdecken: seine Sprache und seine Küche. Gemeinsam mit unserem Dozenten lernen Sie einfache Redewendungen und erhalten spannende Einblicke in Schrift und Klang des Persischen, einer Sprache mit jahrtausendealter Kulturgeschichte. Anschließend geht es in die Küche: Gemeinsam kochen Sie ein persisches Gemüseomelette und eine leckere Suppe - vegetarisch, geschmackvoll und reich an Aromen. Beim anschließenden Essen bleibt Zeit, sich zu unterhalten und das Gelernte in geselliger Runde auszuprobieren.

Materialkosten von 7 Euro sind im Entgelt enthalten.

Mittwoch, 13. Mai 2026  
18:00 bis 21:30 Uhr  
kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35, Kochwerkstatt  
32,90 Euro

### ■ 26S510408

Andreas Eckerlein M.A. und Marion Mühlig-Debin  
**À Table! Eine kulinarische Reise durch die Provence und die Côte d'Azur**

*Der Abend ist zweisprachig - deutsch und französisch.*

Genießen Sie einen besonderen Abend in französischer Atmosphäre - entspannt, genussreich und ohne Kochaufwand für Sie.

Erleben Sie die Provence-Alpes-Côte d'Azur mit all ihren Facetten: malerische Dörfer, römisches Erbe, die Farben der Provence und die Strahlkraft der Côte d'Azur. Spannende Geschichten und kulturelle Einblicke nehmen Sie mit auf eine Reise in den Süden Frankreichs. Dazu wird ein Menü serviert, das die Aromen der Region widerspiegelt und die Erzählungen kulinarisch ergänzt. Ein Abend, der Kultur und Genuss auf genussvolle Weise verbindet. Bon voyage et bon appétit!

Materialkosten von 36 Euro sind im Entgelt enthalten.

Samstag, 4. Juli 2026  
18:00 bis 22:00 Uhr  
kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35, Kochwerkstatt  
91,40 Euro





## Gourmet-Küche

### ■ 26S510560

Anja Barocha

#### **Gourmet-Frühlingsmenü mit Lammrücken und Weinbegleitung**

Das Feinschmeckermenü besteht aus vier Gängen mit saisonalen Köstlichkeiten - inklusive zartem Lammrücken als Highlight. Zu Beginn des Kochkurses besprechen Sie bei einem Aperitif das Menü und die Vorgehensweise. Dann geht es ab an den Herd!

Gemeinsam bereiten Sie alles so weit vor, dass jeder einzelne Gang des Frühlingsmenüs in Ruhe genossen werden kann. Für ultimative Geschmackserlebnisse wird jeder Gang mit einem passenden Wein begleitet. Außerdem erhalten Sie viele Profi-Tipps und kreative Rezepte für zu Hause.

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben, gute Laune und Lust am gemeinsamen Kochen und Genießen

Materialkosten von 49 Euro sind im Entgelt enthalten.

Sonntag, 19. April 2026

12:30 bis 18:00 Uhr

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35, Kochwerkstatt  
102,70 Euro

### ■ 26S510562

Anja Barocha

#### **Gourmet-Fischmenü mit Weinbegleitung**

Entdecken Sie die Vielfalt der Fischküche! Ein raffiniertes Vier-Gänge-Menü mit edlen Fischen aus Meer und Süßwasser steht im Mittelpunkt. Jeder Gang wird von einem passenden Wein begleitet. Nach einem Aperitif besprechen Sie das Menü und die Vorgehensweise, dann wird gemeinsam gekocht. So genießen Sie jeden Gang in Ruhe. Dazu gibt es praktische Tipps zur Verarbeitung und kreative Rezepte für zu Hause.

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben, gute Laune und Lust am gemeinsamen Kochen und Genießen

Materialkosten von 49 Euro sind im Entgelt enthalten.

Samstag, 13. Juni 2026

10:30 bis 16:00 Uhr

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35, Kochwerkstatt  
102,70 Euro

## Backen und Desserts

### ■ 26S510600

Akiko Nojiri

#### **Chiffoncake – frühlingshaft fluffig**

Dieser extrem luftige, leichte und in Japan sehr beliebte Kuchen ist eine japanische Variation des amerikanischen „Angel Food Cake“. In diesem Kurs backen Sie vier Varianten - mit Obst, Tee, Kaffee und Kakao - in der Original-Chiffon-Cake-Form und genießen sie mit passenden Beilagen. Lernen Sie einen neuen Genuss kennen, der Sie und Ihre Gäste begeistert!

Bitte mitbringen: zwei Geschirrtücher, Schürze, Behälter für Kostproben

Materialkosten von 11 Euro sind im Entgelt enthalten.

Samstag, 7. März 2026

13:00 bis 17:30 Uhr

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35, Kochwerkstatt  
43,40 Euro

### ■ 26S510604

Brigitte Reiner

#### **Glutenfreier Hefeteig als Basis**

Sie lieben Hefegebäck, aber Ihre Glutenunverträglichkeit steht Ihnen im Weg? In diesem Kurs bereiten wir glutenfreien Hefeteig als Basis für süße und herzhafte Gerichte zu. Die vielfältigen Abwandlungsmöglichkeiten bieten die Chance, eigene Rezepte und Geschmacksrichtungen auszuprobieren.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Handtuch, Dose für Kostproben, evtl. Getränk

Materialkosten von 15 Euro sind im Entgelt enthalten.

Montag, 9. März 2026

13:00 bis 17:00 Uhr

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35, Kochwerkstatt  
44,20 Euro



## ■ 26S510608

Irmengard Hornschild-Haushofer  
**Hefezopf-Variationen**

Einen fluffigen Hefezopf zu backen ist eine kleine Kunst - aber keine Sorge, das kann jede\*r! Das bewährte „Oma-Rezept“ ist einfach, locker und wunderbar fluffig. Gemeinsam backen wir einen Hefezopf vom Feinsten: Der süße Hefeteig wird ausgerollt, mit einer köstlichen Nuss- oder Mohnfüllung bestrichen und wieder aufgerollt. Mit der Kühlschrankmethode gelingt das ganz entspannt. Wir verarbeiten den mitgebrachten Teig zu einem herrlich duftenden Gebäck. Natürlich gibt es eine Rezeptmappe - und die frisch gebackenen Zöpfe dürfen Sie mit nach Hause nehmen.

Bitte mitbringen: Handrührgerät mit Knethaken, Rührschüssel, Behältnis für die Hefezöpfe

Materialkosten von 12 Euro sind im Entgelt enthalten.

Samstag, 21. März 2026

10:00 bis 13:30 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG  
 Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

37,80 Euro

## ■ 26S510610

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, 23. April 2026

18:00 bis 21:00 Uhr

Kulturpunkt Bruck, Fröbelstr.6, Saal

35,60 Euro

## ■ 26S510611

Karin Depner  
**Brotback-Workshop**

Text siehe Kurs-Nr. 26S510610

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, 24. April 2026

18:00 bis 21:00 Uhr

Kulturpunkt Bruck, Fröbelstr.6, Saal

35,60 Euro

## ■ 26S510612

Irmengard Hornschild-Haushofer  
**Frisches Brot und knusprige Brötchen backen**

In diesem Kurs starten wir mit einem schnellen, leckeren Vollkornbrot mit knusprigem Körnertopping. Anschließend bereiten wir einen Hefeteig zu, der geknetet, gerollt und in einer aromatischen Körnermischung gewälzt wird, bevor er im Ofen goldbraun gebacken wird. Außerdem verarbeiten wir einen über Nacht gereiften Teig zu frischen Körnerbrötchen: Wir portionieren den Teig, rollen und schleifen die Teiglinge zu runden Brötchen. Selbstverständlich erhalten Sie alle Rezepte zum Mitnehmen.

Bitte mitbringen: Handrührgerät mit Knethaken, Rührschüssel, Behältnis für die Hefezöpfe

Materialkosten von 12 Euro sind im Entgelt enthalten.

Samstag, 9. Mai 2026

10:00 bis 13:30 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

37,80 Euro



### ■ 26S510620

Akiko Nojiri

#### Melonen-Pan: Süßes japanisches Brötchen

Das Melon-Pan mit Gittermustern wird aus einer Kombination aus Hefeteig und Mürbeteig hergestellt. Es ist nicht nur bei den Japaner\*innen, sondern auch bei den Ausländern\*innen in Japan sehr beliebt. Es schmeckt fein süß und sieht süß aus. Sie backen in diesem Kurs vier Varianten mit Vanille, Kakao, Fruchtpulver und Matcha. Es wird auch als Geschenk jeden Japan-Fan erfreuen.

Bitte mitbringen: zwei Geschirrtücher, Schürze, Behälter für Kostproben

Materialkosten von 11 Euro sind im Entgelt enthalten.

Samstag, 20. Juni 2026

13:00 bis 17:30 Uhr

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35, Kochwerkstatt  
43,40 Euro

### ■ 26S510622

Irmengard Hornschild-Haushofer

#### Bagel – herzhaft und süß

Bagels - die typisch amerikanischen Brötchen mit dem Loch in der Mitte - sind ein Klassiker zum Frühstück oder Mittagessen. Und das Beste: Man kann sie ganz einfach selbst zubereiten. In diesem Kurs backen wir Bagels aus einem herzhaften und einem süßen Teig. Die Teiglinge werden kurz in heißem Wasser „gewartet“ - so entsteht die typische glänzende Kruste. Anschließend bestreuen wir sie ganz nach Lust und Laune mit Mohn, Sesam oder Körnern.

Natürlich erhalten Sie die Rezepte, und die frisch gebackenen Bagels dürfen Sie mit nach Hause nehmen.

Bitte mitbringen: Handrührgerät, Teigschüssel mit Deckel

Materialkosten von 12 Euro sind im Entgelt enthalten.

Samstag, 27. Juni 2026

10:00 bis 13:30 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG  
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.  
34,80 Euro

### ■ 26S510624

Irmengard Hornschild-Haushofer

#### Hörnchen, Stangen und Zöpfe

Der Duft von frischem Hefengebäck aus dem eigenen Backofen ist unbeschreiblich. Und dieses fluffige Kleingebäck ist ein echter Hingucker im Brotkorb. Einfach, schnell und ein wahrer Genuss ist unser selbst hergestellter Hefeteig, den wir zu verschiedenen Gebilden ausformen, mit Körnern und Saaten bestreuen und knusprig backen. Gutes 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, 18. Juli 2026

10:00 bis 13:30 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG  
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.  
37,80 Euro

### ■ 26S510628

Andreas Eckerlein M.A.

#### La France culinaire – Pâtisserie

Wir widmen uns den Klassikern der französischen Pâtisserie. Gemeinsam backen wir einen edlen Opéra, knusprige Mandel-Tuiles, feine Madeleines in zwei Variationen - Vanille und Clementine-Schokolade - sowie eine Tarte au citron meringuée. So lernen Sie süße Meisterwerke von elegant bis raffiniert kennen.

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben, eine Schürze und ein Geschirrtuch.

Materialkosten von 23 Euro sind im Preis enthalten.

Samstag, 18. Juli 2026

10:30 bis 15:00 Uhr

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35, Kochwerkstatt  
55,40 Euro



## Unsere neuen Ernährungskursleiterinnen

**Heike Dörnenburg** ist Lebensmittel- und Biotechnologin mit langjähriger Erfahrung in der Fermentation von Lebensmitteln. Ihr Schwerpunkt liegt auf Nahrungsergänzung und der Entwicklung biotechnologischer Verfahren für prä- und probiotische Produkte. Praxisnah und verständlich teilt sie ihr Wissen, um Teilnehmende für gesunde Ernährung und innovative Lebensmittel zu begeistern.  
**26S510700, -02, -04, -06**



**Carina Oettinger** ist Diplom-Sozialpädagogin, Psychotherapeutin und Ernährungscoach (IHK). Sie begleitet Menschen auf ihrem Weg zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden. Ihre Leidenschaft gilt der Schokolade: Sie inspiriert, diesen Genuss bewusst, achtsam und freudvoll zu erleben und in einen gesunden Lebensstil zu integrieren.  
**26S510650, -52**



**Dr. Nadja Pfetzer** ist Diplom-Molekularmedizinerin, systemische Beraterin und Coachin. Sie unterstützt Menschen in Präventions- sowie Low-Carb- und ketogener Ernährung, u. a. bei Diabetes Typ 2, Fettleber, Lipödem oder PCOS. In Vorträgen, Workshops und individuellen Beratungen vermittelt sie praxisnah, wie Genuss und Gesundheit zusammenpassen, und gibt Tipps für einen gesunden Lebensstil.  
**26S510000**





## ■ 26S510630

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, 30. Juli 2026

18:00 bis 21:00 Uhr

Kulturpunkt Bruck, Fröbelstr.6, Saal

35,60 Euro

## ■ 26S510632

Karin Depner

### **Brotback-Workshop**

Text siehe Kurs-Nr- 26S510630

Bitte mitbringen: Teigschüssel, Schraubglas (für drei Esslöffel Sauerteig), Küchenschürze, Geschirrtuch

Materialkosten von 16 Euro sind im Entgelt enthalten.

*In Kooperation mit dem Kulturpunkt Bruck*

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

Freitag, 31. Juli 2026

18:00 bis 21:00 Uhr

Kulturpunkt Bruck, Fröbelstr.6, Saal

35,60 Euro

## **Tasting**

## ■ 26S510650

Carina Oettinger

### **Achtsames Schokoladen-Tasting**

Erfahren Sie, was hochwertige Schokolade wirklich ausmacht, welche Herstellungsschritte sie durchläuft und warum Nachhaltigkeit und Fairness so wichtig sind. Genießen Sie in einem achtsam gestalteten, auf alle Sinne ausgerichteten Tasting Grand-Cru-Schokoladen verschiedener Hersteller und lassen Sie sich von der Geschmacksvielfalt überraschen. Lernen Sie, das wertvolle Genussmittel Schokolade bewusst und mit Freude zu genießen.

Materialkosten von 10 Euro sind im Entgelt enthalten.

Freitag, 6. März 2026

16:30 bis 18:30 Uhr

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35, Kochwerkstatt  
31,40 Euro

## ■ 26S510652

Carina Oettinger

### **Achtsames Schokoladen-Tasting**

Text siehe Kurs-Nr. 26S510650

Materialkosten von 10 Euro sind im Entgelt enthalten.

Donnerstag, 21. Mai 2026

18:30 bis 20:30 Uhr

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35, Kochwerkstatt  
31,40 Euro

# Getränke

## ■ 26S510700

Heike Dörnenburg

### **Probiotische Getränke mit wilden Mikroben: Ginger Bug, Kwass & Co.**

Spritzige, natürliche Limonaden ohne künstliche Zusätze ganz einfach selbst machen? Dann ist der Ginger Bug (Ingwerstarter) ein perfekter Einstieg in die Welt der fermentierten Getränke. Mit wenigen Zutaten zaubern wir ein lebendiges Ferment, mit dem sprudelnde Limonaden hergestellt werden können. Im Kurs werden die Grundlagen der Fermentation vermittelt und die Rolle von Mikroorganismen im Getränk erklärt. Sie erhalten die Grundlage für den eigenen Ginger Bug und fermentierte Getränke zur Verkostung.

Bitte mitbringen: 1 Glasgefäß ca. 250 ml, 2 Glasgefäße (ca. 1 Liter, z.B. Bügelglas, Glasgefäß mit Schraubverschluss oder Weckglas), Schreibutensilien und Lust auf wilde Getränke und Experimente

Materialkosten von 5 Euro sind im Entgelt enthalten.

Dienstag, 14. April 2026

9:00 bis 12:00 Uhr

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35, Kochwerkstatt  
26,40 Euro

## ■ 26S510702

Heike Dörnenburg

### **Probiotische Getränke mit wilden Mikroben: Ginger Bug, Kwass & Co.**

Text siehe Kurs-Nr. 26S510700

Bitte mitbringen: 1 Glasgefäß ca. 250 ml, 2 Glasgefäße (ca. 1 Liter, z.B. Bügelglas, Glasgefäß mit Schraubverschluss oder Weckglas), Schreibutensilien und Lust auf wilde Getränke und Experimente

Materialkosten von 5 Euro sind im Entgelt enthalten.

Donnerstag, 16. April 2026

15:00 bis 18:00 Uhr

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35, Kochwerkstatt  
26,40 Euro

## ■ 26S510704

Heike Dörnenburg

### **Probiotische Getränke mit Starterkulturen: Kombucha, Wasserkefir und andere lebendige Getränke**

Probiotische Getränke sind mehr als ein Trend. Sie verbinden Geschmack und Gesundheit - und genau darum geht es. Wir tauchen in die Welt der fermentierten Getränke ein, starten mit der Theorie, gehen über zur Praxis und setzen mit Startern Kombucha und/oder Wasserkefir - für die Fermentationskunst zu Hause - an. Wir lernen, wie Getränke in einer Zweitfermentation aromatisiert und veredelt werden können.

Bitte mitbringen: 1 Glasgefäß ca. 250 ml, 2 Glasgefäße (ca. 1 Liter, z.B. Bügelglas, Glasgefäß mit Schraubverschluss oder Weckglas), Schreibutensilien und Neugierde

Materialkosten von 7,50 Euro sind im Entgelt enthalten.

Dienstag, 21. April 2026

9:00 bis 12:00 Uhr

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35, Kochwerkstatt  
28,90 Euro

## ■ 26S510706

Heike Dörnenburg

### **Probiotische Getränke mit Starterkulturen: Kombucha, Wasserkefir und andere lebendige Getränke**

Text siehe Kurs-Nr. 26S510704

Bitte mitbringen: 1 Glasgefäß ca. 250 ml, 2 Glasgefäße (ca. 1 Liter, z.B. Bügelglas, Glasgefäß mit Schraubverschluss oder Weckglas), Schreibutensilien und Neugierde

Materialkosten von 7,50 Euro sind im Entgelt enthalten.

Donnerstag, 23. April 2026

15:00 bis 18:00 Uhr

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35, Kochwerkstatt  
28,90 Euro



## ■ 26S510710

Anja Barocha

**Alkoholfreie Sommergetränke**

Sie sind auf der Suche nach alkoholfreien Sommergetränken? Dann ist dieses Seminar genau das Richtige für Sie! In diesem Workshop lernen Sie köstliche und erfrischende Sommergetränke ganz ohne Alkohol kennen. Dazu verkosten Sie sechs spannende Kreationen von Aperitif bis zum Cocktail. Es ist für jeden Geschmack und Anlass etwas dabei. Sie bekommen viele Anregung und nehmen alle Rezepte zum Ausprobieren nach Hause mit. Lassen Sie sich inspirieren und entdecken Sie neue Geschmackserlebnisse. Nach diesem Seminar werden Sie nicht nur Mocktails und Switchel kennen, sondern auch lieben.

Materialkosten von 34,50 Euro sind im Entgelt enthalten.

Freitag, 26. Juni 2026

18:30 bis 21:00 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

52,80 Euro

**Wein**

## ■ 26S510730

Anja Barocha

**Weinreise – Europas neue Weine**

Diese Weinreise ist ideal für alle, die Lust auf Inspiration und exklusive Einblicke in die europäische Weinszene haben! Die Weinreise führt Sie auf eine Reise durch verschiedene Regionen Europas zu echten Winzerpersönlichkeiten. Bei der gemeinsamen Verkostung von sechs exemplarischen Weinen erleben Sie die beeindruckende Weinvielfalt, was sie so einzigartig macht, warum man sie probiert haben sollte und wie sie hergestellt werden. Empfehlung zum Foodpairing runden das Ganze ab. Nach diesem Seminar sind Sie am Puls der Zeit und Kenner der aktuellen Weinszene Europas.

Materialkosten von 39,80 Euro sind im Entgelt enthalten.

Freitag, 8. Mai 2026

18:30 bis 21:00 Uhr

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35, Kochwerkstatt

58,20 Euro

**Tee**

## ■ 26S510750

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 der Matcha intensiv wirkt.

Materialkosten von 8 Euro sind im Entgelt enthalten.

Samstag, 21. März 2026

13:00 bis 15:30 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

47 Euro

**Neue vhs-Workshops im**

Monique Hill | 26S506123

**Yoga Nidra – Der Schlaf der Yogis**

Adriane Janoschka | 26S506147, -52

**Kundalini Yoga**

Alexander Mayer | 26S508338

**Body Percussion**

Carolin Meyer | 26S506156

**Face Yoga**

Alexandra Peh | 26S506079

**Yin Yoga – Eintauchen in die Stille**

Alina Stamm | 26S506130

**Yoga trifft Kakao**Weitere Angebote auf [www.vhs-erlangen.de](http://www.vhs-erlangen.de)



## Pilze, Wildkräuter und Wildfrüchte

### ■ 26S510800

Diana Härpfer

#### Wildkräuterwanderung

Nach den Wintermonaten fängt es in der Natur an zu sprießen und zu grünen. Nun kann man frische Wildkräuter schon in Hülle und Fülle finden, essen und Vitamine tanken. Ganz nebenbei haben die meisten auch noch enormen gesundheitlichen Wert und können auch als Heilkräuter verwendet werden. Dies und vieles mehr erfährt man auf dieser Wanderung in der näheren Umgebung von Erlangen. Unter fachlicher Anleitung kann gesammelt werden und es werden Tipps gegeben, wie man die Kräuter verwendet und verwertet und sie in eine gesunde Mahlzeit oder ein Pesto verwandelt.

Es werden zur Weiterfahrt in das Sammelgebiet Fahrgemeinschaften gebildet.

Treffpunkt: Großparkplatz hinter dem Bahnhof

Sonntag, 19. April 2026, 9:00 bis 13:00 Uhr  
26,20 Euro

### ■ 26S510802

Sabine Kohlert

#### Wald- und Kräuterwanderung im Vollfrühling

Die Apfel- und Fliederblüten läuten als Zeigerpflanzen die dritte phänologische Jahreszeit ein - den Vollfrühling. Die Pflanzenentwicklung ist nun in vollem Gange, und man findet wilde Kräuter überall am Wegesrand, im Wald und auf der Wiese. Kommen Sie mit in die Natur und entdecken Sie, wie Sie sich die verschiedenen jahreszeitlichen Kräuter zunutze machen können - ob für Ihre Naturapotheke, als Hausmittel, in der Küche oder für Ihre Kosmetik. Sehen, fühlen, riechen und schmecken Sie, was unsere heimische Pflanzenwelt für Sie bereithält.

Bitte mitbringen: Becher, Servietten

Materialkosten von 5 Euro für Skript und Kostproben aus der Natur sind im Entgelt enthalten.

Sonntag, 3. Mai 2026, 10:00 bis 12:30 Uhr  
Treffpunkt: Balsam - Praxis für Gesundheit & Kräuterpädagogik, Richterstr. 17, 91052 Erlangen  
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.  
28,10 Euro

### ■ 26S510804

Diana Härpfer

#### Wildkräuter im Mai

Im Mai macht die Natur einen Riesensprung: Wildkräuter sind jetzt zahlreich vorhanden und entfalten sich in voller Blüte. Neben der Verwendung für leckere Rezepte wie Pesto oder Wildgemüse bietet sich nun auch an, würzige Öle, Wildkräuteressig oder Kräuterköre anzusetzen. Diese Erzeugnisse schmecken nicht nur ausgezeichnet, sondern haben auch eine gesundheitsförderliche Wirkung und eignen sich wunderbar als besonderes Geschenk. Auf dieser Exkursion können nach dem Sammeln - gegen einen Aufpreis von ca. 8 Euro (je nach Teilnehmerzahl) - unter Anleitung eigene Produkte angesetzt werden.

Bitte mitbringen: Schraubgläser

Treffpunkt: Wanderparkplatz Meilwald,  
„Handtuchwiese“

Sonntag, 10. Mai 2026  
9:00 bis 13:00 Uhr  
26,20 Euro

### ■ 26S510806

Katrin Huber

#### Frauenkräuterwanderung

In diesem Workshop werden Sie in die faszinierende Welt der Kräuter eintauchen, die traditionell von Frauen genutzt wurden, um ihre Gesundheit und das Wohlbefinden zu unterstützen - sei es bei Zyklusunregelmäßigkeiten, unerfülltem Kinderwunsch, Wassereinlagerungen, Stimmungsschwankungen oder Wechseljahrsbeschwerden. Wir werden die botanischen Merkmale, spezifische Inhaltsstoffe und verschiedene Verwendungsmöglichkeiten rund um diese Kräuter erkunden und bei einer Kräuterwanderung einige der Pflanzen in ihrer natürlichen Umgebung kennenlernen.

Sie erhalten ein Begleitheft zum Ausfüllen. Materialkosten von 10 Euro sind im Entgelt enthalten.

Treffpunkt: Freizeitanlage bei der  
Wöhrmühle, Wöhrmühle 6, 91056 Erlangen

*In Kooperation mit dem Frauenzentrum Erlangen*

Samstag, 16. Mai 2026, 10:00 bis 13:00 Uhr  
29,60 Euro



## ■ 26S510810

Diana Härpfer

**Wildblüten und Wildkräuter um Midsommar**

Um die Mittsommerzeit gibt es vieles in Hülle und Fülle. Wildkräuter entwickeln nun ihr intensives Aroma, Büsche und Sträucher stehen in voller Blüte. Aus ihnen lassen sich leckere und außergewöhnliche (vegane) Aufstriche, Pestos, Sirupe und vieles mehr herstellen. Auch der gesundheitliche Aspekt kommt zum Tragen: Die meisten (blühenden) Kräuter, Sträucher, Büsche und Bäume sind wahre Strauch- und Baumapotheken, derer man sich nur bedienen muss. Dies und vieles mehr wird auf dieser Wanderung unter fachlicher Anleitung vorgestellt.

Treffpunkt: Wanderparkplatz Meilwald  
„Handtuchwiese“

Sonntag, 14. Juni 2026

9:00 bis 13:00 Uhr

26,20 Euro

## ■ 26S510812

Diana Härpfer

**Wildkräuter ganz nebenbei, Powerfood am Wegesrand (Fahradexkursion)**

Wenig beachtet, dabei so wertvoll: Bei dieser Exkursion werden gezielt Wildkräuter gesucht, die ganz nebenbei auf jedem Spaziergang gesammelt werden können. Sie werden überrascht sein, was schon kurz vor der Haustür und am Wegesrand als echtes Powerfood wächst.

Bitte mit dem Fahrrad kommen.

Treffpunkt: Großparkplatz hinter dem Bahnhof

Sonntag, 5. Juli 2026

9:00 bis 13:00 Uhr

26,20 Euro

## ■ 26S510815

Sabine Kohlert

**Wald- und Kräuterwanderung im Hochsommer**

Die Blüte der Sommerlinde zeigt uns den Beginn der fünften phänologischen Jahreszeit an - den Hochsommer. In dieser wärmsten Zeit des Jahres stehen die Pflanzen in voller Blüte. Die Tage sind lang, und die Sonne lässt alles wachsen. Früchte beginnen zu reifen, und mit der Getreideernte wird vielerorts schon begonnen. Das Leben ist auf seinem Höhepunkt. Kommen Sie mit in die Natur und erfahren Sie, wie Sie sich die verschiedenen jahreszeitlichen Kräuter zunutze machen können - ob für Ihre Naturapotheke, als Hausmittel, in der Küche oder für Ihre Kosmetik. Sehen, fühlen, riechen und schmecken Sie, was unsere heimische Pflanzenwelt für Sie bereithält.

Bitte mitbringen: Becher, Servietten

Materialkosten von 5 Euro für Skript und Kostproben aus der Natur sind im Entgelt enthalten.

Sonntag, 12. Juli 2026

10:00 bis 12:30 Uhr

Treffpunkt: Balsam - Praxis für Gesundheit & Kräuterpädagogik, Richterstr. 17, 91052 Erlangen  
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.  
28,10 Euro

## Neue vhs-Kurse im



Monique Hill | 26S506124

**Yoga Nidra – Der Schlaf der Yogis**

Alexander Mayer | 26S508340

**Klang und Rhythmus: Body Percussion**

Dr. Jan Buckow-Segain | 26S504004

**Achtsamkeit: Fundament für mehr Selbstfürsorge und innere Balance**

Laura Grampp | 26S504008

**Tschüss Stress – mit Leichtigkeit durch den Alltag**

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

# 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 mehr als 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](http://www.vhs-erlangen.de)

## **Cornelia Savelsberg**

Programmbereichsleitung:

Deutsch als Fremdsprache, Einbürgerungen,  
Englisch, Französisch, Spanisch

Telefon: 09131 86-2667

[cornelia.savelsberg@stadt.erlangen.de](mailto:cornelia.savelsberg@stadt.erlangen.de)



## **Sara Schrage**

Programmbereichsleitung:

Italienisch und selten unterrichtete Sprachen

Telefon: 09131 86-3216

[sara.schrage@stadt.erlangen.de](mailto: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](mailto:sabine.roth@stadt.erlangen.de)

**Zentrale E-Mail: [vhs.sprachen@stadt.erlangen.de](mailto:vhs.sprachen@stadt.erlangen.de)**



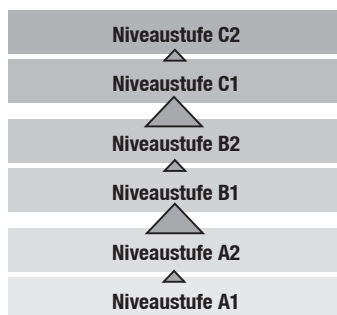
**Arabisch**  
**Armenisch**  
**Chinesisch**  
**Dänisch**  
**Deutsch**  
**Deutsche Gebärdensprache**  
**Englisch**  
**Finnisch**  
**Fränkisch**  
**Französisch**  
**Hindi**  
**Italienisch**  
**Japanisch**  
**Klingonisch**  
**Koreanisch**  
**Kroatisch**  
**Latein**  
**Neugriechisch**  
**Niederländisch**  
**Norwegisch**  
**Persisch**  
**Polnisch**  
**Portugiesisch**  
**Rumänisch**  
**Russisch**  
**Schwedisch**  
**Slowenisch**  
**Spanisch**  
**Thailändisch**  
**Türkisch**  
**Ungarisch**  
**Vietnamesisch**

Sie möchten eine neue Fremdsprache erlernen oder schon vorhandene Kenntnisse vertiefen – eine gute Entscheidung!

Denn im Beruf und auf Reisen ist es einfach gut, wenn man neben der Muttersprache mindestens eine weitere Sprache beherrscht.

## Sprachen lernen mit System

### Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen (GER)



Wir orientieren unseren Unterricht am „Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen“ (GER), der 1997 von Sprachexperten der Mitgliedsländer des Europarates entwickelt wurde. Der GER beschreibt genau, was Sie auf sechs verschiedenen Niveaustufen ausdrücken und verstehen können. Anfänger\*innen starten bei

A1, die höchste der sechs Niveaustufen heißt C2.

Stellen Sie sich vor: Menschen in ganz Europa, von Athen bis Zagreb, lernen Sprachen in demselben System – eine riesige Sprachlerngemeinschaft – und mit Ihrem Sprachkurs der vhs sind Sie mittendrin.

### Für Sie bringt der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen viele Vorteile:

- **transparentes, einheitliches System** mit 6 Niveaustufen
- **gilt für alle Sprachen, Stufen, Schultypen, Altersgruppen**
- Ihre Sprachkenntnisse sind **europaweit vergleichbar**
- **aussagekräftiger Qualifikationsnachweis bei Bewerbungen**
- **grenzüberschreitende Anerkennung in ganz Europa**
- Ihre Sprachkenntnisse können Sie durch **international anerkannte Prüfungen** von A1 bis C2 nachweisen.



**Sprachen**



## 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.

<b>A1</b>  <b>Ich kann mich mit Hilfe von einzelnen Wörtern, kurzen Sätzen, Mimik und Gestik auf einfachste Weise ausdrücken.</b>	<b>Ich kann zum Beispiel:</b> <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
<b>A2</b>  <b>Ich kann mich im Alltag zurechtfinden, obwohl ich noch viele Fehler mache.</b>	<b>Ich kann zum Beispiel:</b> <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
<b>B1</b>  <b>Ich kann mich in den meisten Alltagssituationen ganz gut, aber noch mit Fehlern, verständigen.</b>	<b>Ich kann zum Beispiel:</b> <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
<b>B2</b>  <b>Ich kann in verschiedenen Situationen müheles einfache Gespräche führen. Man versteht mich problemlos, jedoch mache ich einige Fehler.</b>	<b>Ich kann zum Beispiel:</b> <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
<b>C1</b>  <b>Ich kann mich in unerwarteten Situationen zurechtfinden und drücke mich fast immer deutlich und weitgehend korrekt aus.</b>	<b>Ich kann zum Beispiel:</b> <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
<b>C2</b>  <b>Ich kann mich in allen Situationen annähernd wie ein/e MuttersprachlerIn ausdrücken.</b>	<b>Ich kann zum Beispiel:</b> <input type="checkbox"/> fließend sprechen und auch feine Bedeutungsnuancen genau ausdrücken <input type="checkbox"/> mich müheles 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:

<b>A1</b>	Am Ende der Stufe A1 können Sie:	
Niveaustufe: ★★★★★	<b>Hören:</b> einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen	<b>Lesen:</b> einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z.B. Schilder und Plakate
	<b>Sprechen:</b> sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen	<b>Schreiben:</b> Formulare, z.B. im Hotel, ausfüllen
<b>A2</b>	Am Ende der Stufe A2 können Sie:	
Niveaustufe: ★★★★★	<b>Hören:</b> einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen	<b>Lesen:</b> kurze, einfache Texte, z.B. Anzeigen und Speisekarten verstehen
	<b>Sprechen:</b> kurze, einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen	<b>Schreiben:</b> kurze Notizen und Mitteilungen abfassen
<b>B1</b>	Am Ende der Stufe B1 können Sie:	
Niveaustufe: ★★★★★	<b>Hören:</b> das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn langsam gesprochen wird	<b>Lesen:</b> Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen
	<b>Sprechen:</b> in einfachen, zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen beschreiben und Meinungen wiedergeben	<b>Schreiben:</b> persönliche Briefe schreiben
<b>B2</b>	Am Ende der Stufe B2 können Sie:	
Niveaustufe: ★★★★★	<b>Hören:</b> im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird	<b>Lesen:</b> Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen
	<b>Sprechen:</b> sich relativ mühelos an Diskussion beteiligen und Ihre Ansichten vertreten	<b>Schreiben:</b> detaillierte Texte, z.B. Aufsätze und Berichte schreiben
<b>C1</b>	Am Ende der Stufe C1 können Sie:	
Niveaustufe: ★★★★★	<b>Hören:</b> Unterhaltungen, Radio- und Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen	<b>Lesen:</b> komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen
	<b>Sprechen:</b> sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken	<b>Schreiben:</b> sich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken und über komplexe Sachverhalte schreiben
<b>C2</b>	Am Ende der Stufe C2 können Sie:	
Niveaustufe: ★★★★★	<b>Hören:</b> ohne Schwierigkeit die gesprochene Sprache verstehen	<b>Lesen:</b> jede Art geschriebenen Texts mühelos lesen
	<b>Sprechen:</b> sich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen sicher und angemessen beteiligen	<b>Schreiben:</b> 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](http://www.vhs-sprachpruefungen.de).



### Unsere Kooperationspartner:

			
<a href="http://www.telc.net">www.telc.net</a>	<a href="http://www.goethe.de">www.goethe.de</a>	<a href="http://www.testdaf.de">www.testdaf.de</a>	<a href="http://www.cambridgeenglish.org">www.cambridgeenglish.org</a>
			
<a href="http://www.ciepf.fr">www.ciepf.fr</a>	<a href="http://www.cervantes-muenchen.de">www.cervantes-muenchen.de</a>	<a href="http://www.cvci.it">www.cvci.it</a>	<a href="http://www.swedex.info">www.swedex.info</a>

## Sprachprüfungen Deutsch des Goethe-Instituts

Common European Framework Council of Europe	
<b>G2</b>	Goethe-Zertifikat C 2 – Großes Deutsches Sprachdiplom (GDS)
<b>C1</b>	Goethe-Zertifikat C 1
<b>B2</b>	Goethe-Zertifikat B 2
<b>B1</b>	Goethe-Zertifikat B 1 Goethe-Zertifikat B 1 für Jugendliche
<b>A2</b>	Goethe-Zertifikat A 2 - Start Deutsch 2
<b>A1</b>	Goethe-Zertifikat A 1 – Start Deutsch 1

# Deutsch als Fremdsprache

**Sprachberatungstermine während des Semesters: [www.vhs-erlangen.de](http://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

Genauere inhaltliche Beschreibungen finden Sie am Anfang des Sprachenprogramms und auf unserer Homepage: [www.vhs-erlangen.de](http://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](http://www.goethe.de/a1))
- **Goethe-Zertifikat A2** ([www.goethe.de/a2](http://www.goethe.de/a2))
- **Goethe-Zertifikat B1** ([www.goethe.de/b1](http://www.goethe.de/b1))
- **Goethe-Zertifikat B2** ([www.goethe.de/b2](http://www.goethe.de/b2))
- **Goethe-Zertifikat C1** ([www.goethe.de/c1](http://www.goethe.de/c1))
- **Goethe-Zertifikat C2** ([www.goethe.de/c2](http://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

### ■ 26S602101

Alexander Maleew

#### **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 11. Mai 2026 (siehe Kurs 26S602109).

Montag, Mittwoch und Donnerstag,  
17:30 bis 19:30 Uhr

Beginn: Montag, 2. März 2026

Ende: 4. Mai 2026

Friedrichstr. 17, Raum 06  
22 Abende, 228,80 Euro

### ■ 26S602102

#### **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 8. Juni 2026 (siehe Kurs 26S602110).

Montag, Mittwoch und Donnerstag,  
17:30 bis 19:30 Uhr

Beginn: Montag, 16. März 2026

Ende: 18. Mai 2026

CBBE, Berufsschule, Drausnickstr. 1d,  
Kfm. Trakt, Raum 004  
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!





### ■ 26S602103

Anna Bosenko

#### 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 11. Mai 2026 (siehe Kurs 26S602112).

Montag und Dienstag, Friedrichstr. 17, Raum 11

Donnerstag, Friedrichstr. 17, Raum 08

jeweils 19:00 bis 20:45 Uhr

Beginn: Montag, 2. März 2026

Ende: 4. Mai 2026

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

22 Abende, 200,20 Euro

### ■ 26S602104

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

Beginn: Montag, 13. April 2026

Ende: 6. Juli 2026

CBBE, Fachoberschule, Drausnickstr. 1c, Raum 206

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

30 Abende, 312 Euro

### ■ 26S602106

#### 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 9. Juni 2026 (siehe Kursnummer 26S602113)

Dienstag und Donnerstag,

13:30 bis 17:00 Uhr

Beginn: Dienstag, 10. März 2026

Ende: 12. Mai 2026

Friedrichstr. 17, Raum 12

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Nachmittage, 284,60 Euro

### ■ 26S602107

Dagmar Diener M.A./

Heide Thies M.A.

#### 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 23. April 2026 im Intensivkurs auf der Niveaustufe A1.2 (siehe Kurs 26S602114) weiterlernen können.

Lehrbuch: MENSCHEN A1 (Hueber-Verlag), Kursbuch und MENSCHEN HIER A1, Arbeitsbuch, ab Lektion 1 (Gesamtbände)



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

Dienstag, Mittwoch, Donnerstag  
und Freitag, 9:00 bis 11:45 Uhr,  
Beginn: Dienstag, 3. März 2026  
Ende: 17. April 2026  
Friedrichstr. 17, Raum 13  
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.  
20 Vormittage, 286 Euro

■ **26S602109**  
Alexander Maleew  
**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 26S602101

Montag, Mittwoch Donnerstag, 17:30 bis 19:30 Uhr  
Beginn: Montag, 11. Mai 2026  
Ende: 15. Juli 2026  
Friedrichstr. 17, Raum 06  
22 Abende, 228,80 Euro

■ **26S602110**  
**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 26S602102

Montag, Mittwoch und Donnerstag,  
17:30 bis 19:30 Uhr  
Beginn: Montag, 8. Juni 2026  
Ende: 23. Juli 2026  
CBBE, Berufsschule, Drausnickstr. 1d,  
Kfm. Trakt, Raum 004  
21 Abende, 218,40 Euro

■ **26S602111**  
**Deutsch als Fremdsprache A1.2**  
**Intensivkurs**

Für Anfänger\*innen mit geringen Vorkenntnissen  
Lehrbuch: MENSCHEN A1 (Hueber-Verlag), Kursbuch  
und MENSCHEN HIER A1, Arbeitsbuch,  
ab circa Lektion 13 (Gesamtbände)

Montag und Mittwoch, 17:30 bis 19:30 Uhr  
Montag, CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm.  
Trakt, Raum 005, Mittwoch, Raum 204  
Beginn: Montag, 16. März 2026  
Ende: 24. Juni 2026  
22 Abende, 190,60 Euro

■ **26S602112**  
Anna Bosenko  
**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 26S602103

Montag und Dienstag, Friedrichstr. 17, Raum 11  
Donnerstag, Friedrichstr. 17, Raum 08  
jeweils 19:00 bis 20:45 Uhr  
Beginn: Montag, 11. Mai 2026  
Ende: 23. Juli 2026  
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.  
26 Abende, 236,60 Euro

■ **26S602113**  
**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 circa  
Lektion 13 (Gesamtbände)

Fortsetzung von Kurs 26S602106

Dienstag und Donnerstag, 13:30 bis 17:00 Uhr  
Beginn: Dienstag, 9. Juni 2026  
Ende: 23. Juli 2026  
Friedrichstr. 17, Raum 12  
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.  
14 Nachmittage, 254,80 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](mailto: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](mailto:vhs.integration@stadt.erlangen.de)  
Volkshochschule Erlangen

[www.vhs-erlangen.de](http://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](mailto: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](mailto:vhs.integration@stadt.erlangen.de)  
Volkshochschule Erlangen 91054 Erlangen,  
Friedrichstr. 19

### ■ 26S602114

Dagmar Diener M.A./  
Heide Thies M.A.

#### 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 26S602139) ab 18. Juni 2026 zu besuchen.

Lehrbuch: MENSCHEN A1 (Hueber-Verlag),  
Kursbuch und MENSCHEN HIER A1, Arbeitsbuch,  
ab circa Lektion 13 (Gesamtbände)  
Fortsetzung von Kurs 26S602107

Dienstag, Mittwoch, Donnerstag  
und Freitag, 9:00 bis 11:45 Uhr,  
Beginn: Donnerstag, 23. April 2026

Ende: 12. Juni 2026  
Friedrichstr. 17, Raum 13

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.  
20 Vormittage, 286 Euro

### Niveaustufe A1: Prüfungen und Vorbereitungen

#### ■ 26S602115

##### Prüfung zum Goethe-Zertifikat A1

Komplette A1-Prüfung (schriftlicher und mündlicher Teil).

Datum: Donnerstag, 12. März 2026

Anmeldeschluss: 10. Februar 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 Prü-  
fungsgebühr 90 Euro (keine Ermäßigung möglich).

Weitere Informationen zum Prüfungstag erhalten Sie  
nach der Anmeldung und zu den Prüfungsinhalten un-  
ter [www.goethe.de/a1](http://www.goethe.de/a1).

Wir empfehlen dringend den Besuch einer Prüfungs-  
vorbereitung.

vhs Erlangen, Friedrichstraße 17, nicht barrierefrei

### ■ 26S602116

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 12. März  
2026 ablegen wollen und sich in kurzer Zeit darauf  
vorbereiten möchten. Die Prüfung wird anhand eines  
Modelltests ausführlich besprochen, die verschiede-  
nen Aufgabentypen werden vorgestellt.

Montag, 2. März 2026

17:00 bis 19:30 Uhr

Friedrichstr. 19-21, Raum 25 (Eingang über Schuh-  
straße)

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

31 Euro (inkl. Übungsmaterial)

### ■ 26S602117

#### Prüfung zum Goethe-Zertifikat A1

Komplette A1-Prüfung (schriftlicher und mündlicher  
Teil).

Datum: Donnerstag, 23. April 2026

Anmeldeschluss: 23. März 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 Prü-  
fungsgebühr 90 Euro (keine Ermäßigung möglich).

Weitere Informationen zum Prüfungstag erhalten Sie  
nach der Anmeldung und zu den Prüfungsinhalten un-  
ter [www.goethe.de/a1](http://www.goethe.de/a1).

Wir empfehlen dringend den Besuch einer Prüfungs-  
vorbereitung.

Volkshochschule Erlangen, Friedrichstraße 17

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

# Internationale Sprachen-Zertifikate

## Prüfungen Frühjahr/Sommer 2026



### Prüfungen des Goethe-Instituts

● Goethe-Zertifikat A1	12. März 2026	Veranstaltung 26S602115
● Goethe-Zertifikat A1	23. April 2026	Veranstaltung 26S602117
● Goethe-Zertifikat A1	21. Mai 2026	Veranstaltung 26S602119
● Goethe-Zertifikat A1	18. Juni 2026	Veranstaltung 26S602121
● Goethe-Zertifikat A1	16. Juli 2026	Veranstaltung 26S602123
● Goethe-Zertifikat A2	17. Juli 2026	Veranstaltung 26S602155
● Goethe-Zertifikat B1	25. April 2026	Veranstaltung 26S602230
● Goethe-Zertifikat B1	18. Juli 2026	Veranstaltung 26S602240
● Goethe-Zertifikat B2	9. Mai 2026	Veranstaltung 26S602270
● Goethe-Zertifikat B2	25. Juli 2026	Veranstaltung 26S602274
● Goethe-Zertifikat C1	4. Juli 2026	Veranstaltung 26S602310
● Goethe-Zertifikat C2	20. Juni 2026	Veranstaltung 26S602320

### Die Europäischen Sprachenzertifikate

Der Bayerische Volkshochschulverband ist Kooperationspartner von telc.

Alle in Bayern stattfindenden Sprachprüfungen finden Sie unter [www.vhs-sprachpruefungen.de](http://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](mailto:bz-englisch@stadt.nuernberg.de)

Telefon: 0911 231-5837

Sabine Roth

[sabine.roth@stadt.erlangen.de](mailto: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](mailto:vhs.sprachen@stadt.erlangen.de)**

### ■ 26S602118

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 23. April 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, 13. April 2026

17:00 bis 19:30 Uhr

Friedrichstr. 19-21, Raum 25 (Eingang über Schuhstraße)

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

31 Euro (inkl. Übungsmaterial)

### ■ 26S602119

#### **Prüfung zum Goethe-Zertifikat A1**

Komplette A1-Prüfung (schriftlicher und mündlicher Teil).

Datum: Donnerstag, 21. Mai 2026

Anmeldeschluss: 15. April 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](http://www.goethe.de/a1).

Wir empfehlen dringend den Besuch einer Prüfungsvorbereitung.

Volkshochschule Erlangen, Friedrichstraße 17

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

### ■ 26S602120

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 21. Mai 2026 ablegen wollen und sich in kurzer Zeit darauf vorbereiten möchten. Die Prüfung wird anhand eines Modelltests ausführlich besprochen, die verschiedenen Aufgabentypen werden vorgestellt.

Mittwoch, 13. Mai 2026

17:00 bis 19:30 Uhr

Friedrichstr. 19-21, Raum 25 (Eingang über Schuhstraße)

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

31 Euro (inkl. Übungsmaterial)

### ■ 26S602121

#### **Prüfung zum Goethe-Zertifikat A1**

Komplette A1-Prüfung (schriftlicher und mündlicher Teil).

Datum: Donnerstag, 18. Juni 2026

Anmeldeschluss: 12. Mai 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](http://www.goethe.de/a1).

Wir empfehlen dringend den Besuch einer Prüfungsvorbereitung.

Volkshochschule Erlangen, Friedrichstraße 17

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.





### ■ 26S602122

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 18. Juni 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, 8. Juni 2026

17:00 bis 19:30 Uhr

Friedrichstr. 19-21, Raum 25 (Eingang über Schuhstraße)

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

31 Euro (inkl. Übungsmaterial)

### ■ 26S602123

#### **Prüfung zum Goethe-Zertifikat A1**

Komplette A1-Prüfung (schriftlicher und mündlicher Teil).

Datum: Donnerstag, 16. Juli 2026

Anmeldeschluss: 9. Juni 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](http://www.goethe.de/a1).

Wir empfehlen dringend den Besuch einer Prüfungsvorbereitung.

Volkshochschule Erlangen, Friedrichstraße 17

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

### ■ 26S602124

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. Juli 2026 ablegen wollen und sich in kurzer Zeit darauf vorbe-

reiten möchten. Die Prüfung wird anhand eines Modelltests ausführlich besprochen, die verschiedenen Aufgabentypen werden vorgestellt.

Montag, 6. Juli 2026

17:00 bis 19:30 Uhr

Friedrichstr. 19-21, Raum 25 (Eingang über Schuhstraße)

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

31 Euro (inkl. Übungsmaterial)

## **Niveaustufe A2: Allgemeine Kurse**

### ■ 26S602130

Margit Brenner-Elias

#### **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 11. Mai 2026 (siehe Kurs 26S602142).

Montag, Mittwoch und Donnerstag,

17:00 bis 19:00 Uhr

Beginn: Montag, 2. März 2026

Ende: 4. Mai 2026

Friedrichstr. 17, Raum 10

22 Abende, 228,80 Euro

### ■ 26S602131

Franz Bayer

#### **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 11. Mai 2026 (siehe Kurs 26S602143).

Montag, Mittwoch und Donnerstag,

17:30 bis 19:30 Uhr

Beginn: Montag, 2. März 2026

Ende: 4. Mai 2026

CBBE, Fachoberschule, Drausnickstr. 1c, Raum 204

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

22 Abende, 228,80 Euro

# Online – Sprachkurse



N.N. | 26S602135  
**Deutsch als Fremdsprache A2/1  
Intensivkurs**  
Ab Mittwoch, 18. März 2026

N.N. | 26S602147  
**Deutsch als Fremdsprache A2/2  
Intensivkurs**  
Ab Donnerstag, 11. Juni 2026

Lilli Schenke | 26S602205  
**Deutsch als Fremdsprache B1/1  
Intensivkurs**  
Ab Montag, 2. März 2026

Lilli Schenke | 26S602216  
**Deutsch als Fremdsprache B1/2  
Intensivkurs**  
Ab Montag, 18. Mai 2026

Lilli Schenke | 26S602252  
**Deutsch als Fremdsprache B2  
Leichter Einstieg – Intensivkurs**  
Ab Dienstag, 24. März 2026

Lilli Schenke | 26S602284  
**Deutsch als Fremdsprache B2/C1-  
Sommer-Konversationskurs**  
Ab Montag, 27. Juli 2026

Olena Makuchkina | 26S603250  
**Englisch B1/B2 From Rusty till Ready**  
Ab Freitag, 17. April 2026

Olena Makuchkina | 26S603270  
**Englisch B2/C1 Between the Lines:  
Fun with Idioms**  
Ab Mittwoch, 15. April 2026

Sabine Frenzel | 26S604102  
**Französisch A1/2**  
Ab Montag, 13. April 2026

Michèle Menuet | 26S604119  
**Französisch A2/6**  
Ab Freitag, 17. April 2026

Sabine Frenzel | 26S604221  
**Französisch B1/B2 Brückenkurs**  
Ab Dienstag, 14. April 2026

Carla Di Carlo | 26S605103  
**Italienisch A1/1**  
Ab Montag, 13. April 2026

Nicolas Khoury | 26S610003  
**Arabisch für die Reise**  
Am Samstag, 20. Juni 2026

Nelli Hausauer | 26S611001  
**Armenisch A1**  
Ab Donnerstag, 16. April 2026

Nelli Hausauer | 26S611004  
**Armenisch A2**  
Ab Mittwoch, 15. April 2026

André Müller | 26S616100  
**Klingonisch für Anfänger\*innen**  
Ab Dienstag, 14. April 2026

Anna-Elisabeth Steffen | 26S638002  
**Norwegisch A1/1**  
Ab Montag, 13. April 2026

Damjana Kapetanovic | 26S637101  
**Slowenisch für den Alltag**  
Ab Montag, 13. April 2026

Monludee Stauff | 26S638002  
**Thailändisch A1/2**  
Ab Donnerstag, 19. März 2026

Monludee Stauff | 26S638004  
**Thailändisch A1/5**  
Ab Dienstag, 17. März 2026

Nuntapuk Binzalem | 26S638010  
**Thailändisch B1/6**  
Ab Montag, 13. April 2026

Mehmet Aslan | 26S637101  
**Türkisch B1 Konversationskurs**  
Ab Mittwoch, 15. April 2026





■ **26S602132**  
**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 11. Mai 2026 (siehe Kurs 26S602144).

Montag, Dienstag und Donnerstag,  
 19:45 bis 21:30 Uhr

Beginn: Montag, 2. März 2026

Ende: 4. Mai 2026

CBBE, Fachoberschule, Drausnickstr. 1c, Raum 204

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

22 Abende, 200,20 Euro

■ **26S602133**  
 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 11. Mai 2026 (siehe Kurs 26S602146).

Montag, Friedrichstr. 19, Raum 25 (Eingang über Schuhstraße), Dienstag, Mittwoch, Donnerstag,  
 Friedrichstr. 17, Raum 10, jeweils 9:00 bis 11:45 Uhr  
 Beginn: 2. März 2026

Ende: 28. April 2026

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

26 Vormittage, 371,80 Euro

■ **26S602134**  
 Andrea Fürbringer  
**Deutsch als Fremdsprache A2.1**  
**Intensivkurs (Teil 1 von 2)**

Für Teilnehmer\*innen mit Grundkenntnissen  
 Kleingruppe 8 bis 12 Teilnehmer\*innen

Lehrbuch: MENSCHEN A2 (Hueber-Verlag), Kursbuch und MENSCHEN HIER A2, Arbeitsbuch, ab Lektion 1 (Gesamtbände)

Der zweite Teil des Kurses beginnt am 18. Mai 2026 (siehe Kursnummer 26S602147)

Montag und Mittwoch,  
 13:30 bis 17:00 Uhr

Beginn: Montag, 2. März 2026

Ende: 6. Mai 2026

Friedrichstr. 17, Raum 20

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

16 Nachmittage, 303,60 Euro

■ **26S602135**  
 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 18. Mai 2026 (siehe Kurs 26S602148).

Montag, Donnerstag und Freitag,  
 10:30 bis 12:15 Uhr

Beginn: Montag, 9. März 2026

Ende: 11. Mai 2026

Friedrichstr. 17, Raum 06

21 Vormittage, 191,10 Euro



# vhs Deutschpunkt

## Deutsch- und Integrationskurse, Prüfungen und Einbürgerungstests

Friedrichstraße 19

Öffnungszeiten und Informationen auf unserer Website:  
 oder unter 09131 86-2668





■ **26S602136**  
**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 9. Juni 2026  
 (siehe Kurs 26S602149).

Dienstag, Friedrichstr. 17, Raum 12  
 und Mittwoch, vhs-Treff, Bohlenplatz 8  
 jeweils 18:30 bis 21:30 Uhr  
 Beginn: Dienstag, 17. März 2026  
 Ende: 13. Mai 2026  
 Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.  
 14 Abende, 218,40 Euro

■ **26S602137**  
 Vera Machwirth  
**Deutsch als Fremdsprache A2.1**  
**Intensivkurs (Teil 1 von 2) (Online-Kurs)**

Kleingruppe 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 11. Juni 2026  
 (siehe Kurs 26S602150).

Mittwoch und Donnerstag, 18:00 bis 20:15 Uhr  
 Beginn: Mittwoch, 18. März 2026  
 Ende: 20. Mai 2026  
 vhs.cloud  
 14 Abende, 213,60 Euro

■ **26S602139**  
 Dagmar Diener M.A./  
 Heide Thies M.A.  
**Deutsch als Fremdsprache A2.1**  
**Intensivkurs (Teil 3 von 3)**

Dieser Kurs ist für Teilnehmer\*innen mit Grundkennt-  
 nissen 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 26S602114

Dienstag, Mittwoch, Donnerstag  
 und Freitag, 9:00 bis 11:45 Uhr  
 Beginn: Donnerstag, 18. Juni 2026  
 Ende: 22. Juli 2026  
 Friedrichstr. 17, Raum 13  
 Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.  
 20 Vormittage, 238,30 Euro

■ **26S602142**  
 Margit Brenner-Elias  
**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 26S602130

Montag, Mittwoch und Donnerstag,  
 17:00 bis 19:00 Uhr  
 Beginn: Montag, 11. Mai 2026  
 Ende: 15. Juli 2026  
 Friedrichstr. 17, Raum 10  
 22 Abende, 228,80 Euro

■ **26S602143**  
 Franz Bayer  
**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 26S602131

Montag, Mittwoch und Donnerstag,  
 17:30 bis 19:30 Uhr  
 Beginn: Montag, 11. Mai 2026  
 Ende: 15. Juli 2026  
 CBBE, Fachoberschule, Drausnickstr. 1c, Raum 204  
 Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.  
 22 Abende, 228,80 Euro



■ **26S602144**  
**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 26S602132

Montag, Dienstag und Donnerstag,

19:45 bis 21:30 Uhr

Beginn: Montag, 11. Mai 2026

Ende: 14. Juli 2026

CBBE, Fachoberschule, Drausnickstr. 1c, Raum 204  
 Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.  
 22 Abende, 200,20 Euro

■ **26S602146**  
 Andrea Fürbringer/  
 Julia Sippel  
**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 26S602133

Montag, Friedrichstr. 19, Raum 25,

(Eingang über Schuhstraße)

Dienstag, Mittwoch und Donnerstag,

Friedrichstr. 17, Raum 10,

jeweils 9:00 – 11:45 Uhr

Beginn: Montag, 11. Mai 2026

Ende: 8. Juli 2026

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

26 Vormittage, 371,80 Euro

■ **26S602147**  
 Andrea Fürbringer  
**Deutsch als Fremdsprache A2.2**  
**Intensivkurs (Teil 2 von 2)**

Für Teilnehmer\*innen mit Grundkenntnissen

Kleingruppe 8 bis 12 Teilnehmer\*innen

Lehrbuch: MENSCHEN A2 (Hueber-Verlag), Kursbuch und MENSCHEN HIER A2, Arbeitsbuch, ab Lektion 13 (Gesamtbände)

Fortsetzung von Kurs 26S602134

Montag und Mittwoch,

13:30 bis 17:00 Uhr

Beginn: Montag, 18. Mai 2026

Ende: 22. Juli 2026

Friedrichstr. 17, Raum 20

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

16 Nachmittage, 291,20 Euro

■ **26S602148**  
 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 26S602135

Montag, Donnerstag und Freitag,

10:30 bis 12:15 Uhr

Beginn: Montag, 18. Mai 2026

Ende: 17. Juli 2026

Friedrichstr. 17, Raum 06

21 Vormittage, 191,10 Euro

■ **26S602149**  
**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 26S602136

Dienstag, Friedrichstr. 17, Raum 12

und Mittwoch, vhs-Treff, Bohlenplatz 8

jeweils 18:30 bis 21:30 Uhr

Beginn: Dienstag, 9. Juni

Ende: 22. Juli 2026

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

14 Abende, 218,40 Euro

## ■ 26S602150

Vera Machwirth

### **Deutsch als Fremdsprache A2.2 Intensivkurs (Teil 2 von 2) (Online-Kurs)**

Kleingruppe 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 26S602137

Mittwoch und Donnerstag, 18:00 bis 20:15 Uhr

Beginn: Donnerstag, 11. Juni 2026

Ende: 29. Juli 2026

vhs.cloud

14 Abende, 213,60 Euro

## ■ 26S602151

Andrea Fürbringer/

Anneke Groot

### **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 (Fünf Wochen) erarbeiten wollen. Der Kurs ist so angelegt, dass Sie ab 23. April 2026 im Intensivkurs B1.1 (siehe Kurs 26S602210) 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 und Mittwoch, 9:00 bis 11:45 Uhr

Donnerstag und Freitag, 9:00 bis 12:00 Uhr

Beginn: Dienstag, 3. März 2026

Ende: 17. April 2026

Friedrichstr. 17, Raum 12

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

20 Vormittage, 299 Euro

## **Niveaustufe A2: Prüfungen und Vorbereitungen**

### ■ 26S602155

#### **Prüfung zum Goethe-Zertifikat A2**

Komplette A2-Prüfung (schriftlicher und mündlicher Teil).

Datum: Freitag, 17. Juli 2026

Anmeldeschluss: 9. Juni 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](http://www.goethe.de/a2).

Wir empfehlen dringend den Besuch einer Prüfungsvorbereitung.

Volkshochschule Erlangen, Friedrichstraße 17

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

### ■ 26S602156

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 17. Juli 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.

Donnerstag, 25. Juni 2026

17:00 bis 19:30 Uhr

Friedrichstr. 19-21, Raum 25 (Eingang über Schuhstraße)

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

31 Euro (inkl. Übungsmaterial)





## Niveaustufe A2/B1: Brückenkurs

### ■ 26S602158

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

Beginn: Donnerstag, 5. März 2026

Ende: 7. Mai 2026

CBBE, Fachoberschule, Drausnickstr. 1c, Raum 104

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Abende, 175,50 Euro

## Niveaustufe B1: Allgemeine Kurse

### ■ 26S602201

Andrea Lemke-Ballenberger

#### 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 8. Juni 2026 (siehe Kurs 26S602214).

Montag, Mittwoch und Donnerstag,

17:30 bis 19:30 Uhr

Beginn: Montag, 9. März 2026

Ende: 18. Mai 2026

CBBE, Fachoberschule, Drausnickstr. 1c, Raum 202

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

21 Abende, 218,40 Euro

### ■ 26S602202

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 18. Mai 2026 (siehe Kurs 25S602213).

Montag, Mittwoch und Donnerstag,

17:30 bis 19:30 Uhr

Beginn: Montag, 9. März 2026

Ende: 7. Mai 2026

CBBE, Fachoberschule, Drausnickstr. 1c, Raum 203

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

21 Abende, 218,40 Euro

### ■ 26S602203

#### 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 9. Juni 2026 (siehe Kurs 26S602212).

Dienstag, Mittwoch und Donnerstag,

jeweils 17:30 bis 19:30 Uhr

Beginn: Dienstag, 17. März 2026

Ende: 19. Mai 2026

CBBE, Fachoberschule, Drausnickstr. 1c, Raum 201

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

21 Abende, 218,40 Euro

## ■ 26S602204

### Deutsch als Fremdsprache B1.1 Intensivkurs

Für Teilnehmer\*innen mit sehr guten Grundkenntnissen, die den Stoff der Niveaustufe B1 in zwei Semestern erlernen möchten.

Lehrbuch: MENSCHEN B1 (Hueber-Verlag), Kursbuch und MENSCHEN HIER B1, Arbeitsbuch, ab Lektion 1 (Gesamtbände)

Der zweite Teil des Kurses beginnt im Wintersemester 2026/27 und führt zur Prüfung zum Goethe-Zertifikat B1 im Februar 2027.

Donnerstag und Freitag, 17:30 bis 19:30 Uhr  
Beginn: 19. März 2026  
Ende: 24. Juli 2026  
Friedrichstr. 17, Raum 01  
28 Abende, 291,20 Euro

## ■ 26S602205

Lilli Schenke

### Deutsch als Fremdsprache B1.1 Intensivkurs (Teil 1 von 2) (Onlinekurs)

Kleingruppe 8 bis 12 Teilnehmer\*innen  
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 18. Mai 2026 (siehe Kurs 26S602216)

Montag, Mittwoch und Freitag,  
jeweils 17:30 bis 19:00 Uhr  
Beginn: Montag, 2. März 2026  
Ende: 8. Mai 2026  
vhs.cloud (online)  
23 Abende, 276 Euro

## ■ 26S602207

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 19. Mai 2026 (siehe Kurs 26S602217).

Montag, Dienstag und Donnerstag,  
19:45 bis 21:30 Uhr  
Beginn: Montag, 9. März 2026  
Ende: 12. Mai 2026  
CBBE, Fachoberschule, Drausnickstr. 1c, Raum 206  
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.  
23 Abende, 209,30 Euro

## ■ 26S602208

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 21. Mai 2026 (siehe Kurs 26S602218)

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, 2. März 2026  
Ende: 11. Mai 2026  
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.  
24 Vormittage, 288,60 Euro





### ■ 26S602209

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 18. Mai 2026 (siehe Kurs 26S602219).

Montag, Donnerstag und Freitag,

8:15 bis 10:15 Uhr

Beginn: Montag, 9. März 2026

Ende: 11. Mai 2026

Friedrichstr. 17, Raum 06

21 Vormittage, 218,40 Euro

### ■ 26S602210

Andrea Fürbringer/

Anneke Groot

#### **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 26S602220) ab 18. Juni 2026 zu besuchen.

Lehrbuch: MENSCHEN B1 (Hueber-Verlag), Kursbuch und MENSCHEN HIER B1, Arbeitsbuch, ab Lektion 1 (Gesamtbände)

Fortsetzung von Kurs 26S602151

Dienstag und Mittwoch, 9:00 bis 11:45 Uhr

Donnerstag und Freitag, 9:00 bis 12:00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 23. April 2026

Ende: 12. Juni 2026

Friedrichstr. 17, Raum 12

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

20 Vormittage, 299 Euro

### ■ 26S602212

#### **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 26S602203

Dienstag, Mittwoch und Donnerstag,

jeweils 17:30 bis 19:30 Uhr

Beginn: Mittwoch, 9. Juni 2026

Ende: 23. Juli 2026

CBBE, Fachoberschule, Drausnickstr. 1c, Raum 201

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

21 Abende, 218,40 Euro

### ■ 26S602213

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 26S602202

Montag, Mittwoch und Donnerstag,

17:30 bis 19:30 Uhr

Beginn: Montag, 18. Mai 2026

Ende: 20. Juli 2026

CBBE, Fachoberschule, Drausnickstr. 1c, Raum 203

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

22 Abende, 228,80 Euro



### ■ 26S602214

Andrea Lemke-Ballenberger  
**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 26S602201

Montag, Mittwoch und Donnerstag,  
 17:30 bis 19:30 Uhr

Beginn: Montag, 8. Juni 2026

Ende: 23. Juli 2026

CBBE, Fachoberschule, Drausnickstr. 1c, Raum 202

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

21 Abende, 218,40 Euro

### ■ 26S602215

Gabriele Buda  
**Deutsch als Fremdsprache  
 B1.2 Intensivkurs**

Für Teilnehmer\*innen mit sehr guten Grundkenntnissen, die den Stoff der Niveaustufe B1 in zwei Semestern erlernen möchten und B1.1 abgeschlossen haben.

Lehrbuch: MENSCHEN B1 (Hueber-Verlag), Kursbuch und MENSCHEN HIER B1, Arbeitsbuch, ab Lektion 13 (Gesamtbände)

Dieser zweite Teil schließt die Niveaustufe B1 ab und kann somit zum Ablegen des B1-Goethe-Zertifikats im Juli 2026 genutzt werden.

Donnerstag, 18:15 bis 19:45 Uhr

Freitag, 17:30 bis 19:45 Uhr

Beginn: Donnerstag, 12. März 2026

Ende: 23. Juli 2026

Friedrichstr. 17, Raum 01

28 Abende, 273 Euro

### ■ 26S602216

Lilli Schenke  
**Deutsch als Fremdsprache B1.2  
 Intensivkurs (Teil 2 von 2) (Onlinekurs)**

Kleingruppe 8 bis 12 Teilnehmer\*innen

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 26S602205

Montag, Mittwoch und Freitag,

jeweils 17:30 bis 19:00 Uhr

Beginn: Montag, 18. Mai 2026

Ende: 22. Juli 2026

vhs.cloud (online)

23 Abende, 276 Euro

### ■ 26S602217

Julia Sippl  
**Deutsch als Fremdsprache  
 B1.2 Intensivkurs (Teil 2 von 2)**

Für Teilnehmer\*innen mit sehr guten Grundkenntnissen

Lehrbuch: MENSCHEN B1 (Hueber-Verlag), Kursbuch und MENSCHEN HIER B1, Arbeitsbuch, ab circa Lektion 13 (Gesamtbände)

Fortsetzung von Kurs 26S602207

Montag, Dienstag und Donnerstag,

19:45 bis 21:30 Uhr

Beginn: Dienstag 19. Mai 2026

Ende: 27. Juli 2026

CBBE, Fachoberschule, Drausnickstr. 1c, Raum 206

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

24 Abende, 218,40 Euro

**■ 26S602218**

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 26S602208

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: Donnerstag, 21. Mai 2026

Ende: 27. Juli 2026

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

24 Vormittage, 280,80 Euro

**■ 26S602219**

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 26S602209

Montag, Donnerstag und Freitag,  
8:15 bis 10:15 Uhr

Beginn: Montag, 18. Mai 2026

Ende: 17. Juli 2026

Friedrichstr. 17, Raum 06

21 Vormittage, 218,40 Euro

**■ 26S602220**

Andrea Fürbringer/

Anneke Groot

**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 26S602210

Dienstag und Mittwoch, 9:00 bis 11:45 Uhr

Donnerstag und Freitag, 9:00 bis 12:00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 18. Juni 2026

Ende: 22. Juli 2026

Friedrichstr. 17, Raum 12

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

20 Vormittage, 299 Euro

**vhs** Volkshochschule  
Erlangen

## 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](mailto:vhs.sprachen@stadt.erlangen.de)

Melden Sie sich bitte mindestens 8 Wochen vor dem Prüfungstermin für die Prüfung an.



PRÜFUNGSZENTRUM  
GOETHE-INSTITUT

# Internationale Sprachen-Zertifikate

## Prüfungen Frühjahr/Sommer 2026



### Prüfungen des Goethe-Instituts

● Goethe-Zertifikat A1	12. März 2026	Veranstaltung 26S602115
● Goethe-Zertifikat A1	23. April 2026	Veranstaltung 26S602117
● Goethe-Zertifikat A1	21. Mai 2026	Veranstaltung 26S602119
● Goethe-Zertifikat A1	18. Juni 2026	Veranstaltung 26S602121
● Goethe-Zertifikat A1	16. Juli 2026	Veranstaltung 26S602123
● Goethe-Zertifikat A2	17. Juli 2026	Veranstaltung 26S602155
● Goethe-Zertifikat B1	25. April 2026	Veranstaltung 26S602230
● Goethe-Zertifikat B1	18. Juli 2026	Veranstaltung 26S602240
● Goethe-Zertifikat B2	9. Mai 2026	Veranstaltung 26S602270
● Goethe-Zertifikat B2	25. Juli 2026	Veranstaltung 26S602274
● Goethe-Zertifikat C1	4. Juli 2026	Veranstaltung 26S602310
● Goethe-Zertifikat C2	20. Juni 2026	Veranstaltung 26S602320

### Die Europäischen Sprachenzertifikate



Der Bayerische Volkshochschulverband ist Kooperationspartner von telc.

Alle in Bayern stattfindenden Sprachprüfungen finden Sie unter [www.vhs-sprachpruefungen.de](http://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](mailto:bz-englisch@stadt.nuernberg.de)

Telefon: 0911 231-5837

Sabine Roth

[sabine.roth@stadt.erlangen.de](mailto: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](mailto:vhs.sprachen@stadt.erlangen.de)**





## Niveaustufen B1: Prüfungen und Vorbereitungen

### ■ 26S602230 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, 25. April 2026  
Anmeldeschluss: 23. März 2026  
(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](http://www.goethe.de/b1).

Für Wiederholer\*innen von Einzelmodulen sind Sondertermine geplant (Informationen hierzu erhalten Sie unter [vhs.sprachen@stadt.erlangen.de](mailto:vhs.sprachen@stadt.erlangen.de)).

Wir empfehlen dringend den Besuch einer Prüfungsvorbereitung.

Volkshochschule Erlangen, Friedrichstraße 17

### ■ 26S602231 Dagmar Diener M.A. Vorbereitungsseminar für das Goethe-Zertifikat B1

Prüfungsvorbereitungsseminar

Dieses kompakte Angebot ist für Teilnehmer\*innen gedacht, die am 25. April 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.

Dienstag, 3. März 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)

### ■ 26S602232 Dagmar Diener M.A. Power-Vorbereitungskurs für das Goethe-Zertifikat B1

4 Vorbereitungsabende

Dieser Powerkurs ist für Teilnehmer\*innen gedacht, die am 25. April 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  
Beginn: Montag, 23. März 2026  
Ende: Donnerstag, 26. März 2026

Friedrichstr. 19, Raum 25  
(Eingang über Schuhstraße)  
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.  
4 Abende, 73,50 Euro  
(inkl. Übungsmaterial)

### ■ 26S602234 Dr. Irmgard Staudigel Power-Vorbereitungskurs für das Goethe-Zertifikat B1

Kleingruppe 8 bis 12 Teilnehmer\*innen

4 Vorbereitungsnachmittage

Dieser Powerkurs ist für Teilnehmer\*innen gedacht, die am 25. April 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 Freitag,  
jeweils 14:00 bis 16:15 Uhr  
Friedrichstraße 19, Raum 25  
(Eingang über Schuhstraße)  
Beginn: Montag, 9. März 2026  
Ende: Freitag, 13. März 2026  
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.  
4 Nachmittage, 73,50 Euro



## ■ 26S602240

### 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, 18. Juli 2026

Anmeldeschluss: 9. Juni 2026

(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](http://www.goethe.de/b1).

Für Wiederholer\*innen von Einzelmodulen sind Sondertermine geplant (Informationen hierzu erhalten Sie unter [vhs.sprachen@stadt.erlangen.de](mailto:vhs.sprachen@stadt.erlangen.de)).

Wir empfehlen dringend den Besuch einer Prüfungsvorbereitung.

Volkshochschule Erlangen, Friedrichstraße 17

## ■ 26S602241

Dagmar Diener M.A.

### Vorbereitungseminar für das Goethe-Zertifikat B1

Prüfungsvorbereitungseminar

Dieses kompakte Angebot ist für Teilnehmer\*innen gedacht, die am 18. Juli 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.

Donnerstag, 18. Juni 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)

## ■ 26S602243

Dr. Irmingard Staudigel

### Power-Vorbereitungskurs für das Goethe-Zertifikat B1

4 Vorbereitungsabende

Dieser Powerkurs ist für Teilnehmer\*innen gedacht, die am 18. Juli 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

Beginn: Montag, 29. Juni 2026

Ende: Donnerstag, 2. Juli 2026

Friedrichstr. 19, Raum 25

(Eingang über Schuhstraße)

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

4 Abende, 73,50 Euro (inkl. Übungsmaterial)

## ■ 26S602244

Dagmar Diener M.A.

### Power-Vorbereitungskurs für das Goethe-Zertifikat B1

4 Vorbereitungsnachmittage

Dieser Powerkurs ist für Teilnehmer\*innen gedacht, die am 18. Juli 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.

Dienstag, Mittwoch, Donnerstag,

und Freitag, jeweils 14:00 bis 16:15 Uhr

Beginn: Dienstag, 30. Juni 2026

Ende: Freitag, 3. Juli 2026

Friedrichstr. 19, Raum 25

(Eingang über Schuhstraße)

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

4 Nachmittage, 73,50 Euro (inkl. Übungsmaterial)



## Niveaustufe B1/B2: Sonderkurs

### ■ 26S602245

Dipl.-Päd. Katharina Bobzin

#### **Deutsch als Fremdsprache B1/B2 Aussprachetraining mit Humor**

Kleingruppe 5 bis 8 Teilnehmer\*innen

Sie sprechen schon recht gut Deutsch, Sie werden aber nicht immer gut verstanden? In diesem Kurs wird gezielt geübt, was für die Teilnehmer\*innen jeweils schwierig ist. Daneben gibt es systematische Erklärungen zu den Besonderheiten der deutschen Aussprache, und wir behandeln das Buchstabier-Alphabet. Anhand von Textmaterial, das Sie zu Hause vorbereiten und auch über Internet hören können, bekommen Sie Tipps und Anregungen zum Üben. Das entsprechende Textmaterial wird zur Verfügung gestellt.

Einzeltermine: am 23. und 30. April, 7. Mai und 21. Mai, 11. und 18. Juni 2026

Donnerstag, 17:30 bis 19:00 Uhr  
Beginn: Donnerstag, 23. April 2026

Friedrichstr. 17, Raum 23

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

6 Abende, 20 Euro

## Niveaustufe B1/B2: Brückenkurse

### ■ 26S602246

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+ express Deutsch als Fremdsprache (Klett-Verlag, hybride Ausgaben allango), Kursbuch mit Audios und Videos, ISBN 978-3-12-605374-7

Montag und Mittwoch, 17:30 bis 19:00 Uhr

Beginn: Montag, 16. März 2026

Ende: 1. Juli 2026

Friedrichstr. 17, Raum 07

24 Abende, 187,20 Euro

### ■ 26S602247

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+ express Deutsch als Fremdsprache (Klett-Verlag, hybride Ausgaben allango), Kursbuch mit Audios und Videos, ISBN 978-3-12-605374-7

Donnerstag, 8:30 bis 10:00 Uhr und

Freitag, 9:00 bis 11:15 Uhr

Beginn: Donnerstag, 19. März 2026

Ende: 16. Juli 2026

Friedrichstr. 19-21, Raum 25

(Eingang über Schuhstraße)

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

25 Vormittage, 241,80 Euro

## Niveaustufe B2: Allgemeine Kurse

### ■ 26S602252

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 Ausgaben allango),

Kursbuch mit Audios und Videos,  
ISBN 978-3-12-605409-6

Dienstag und Donnerstag, 17:00 bis 18:30 Uhr  
Beginn: Dienstag, 24. März 2026  
Ende: 30. Juni 2026  
vhs.cloud  
20 Nachmittage, 239,90 Euro

■ **26S602253**

Dr. Marcus Botschan

**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 Wintersemester 2026/27 wird der Kurs auf der Stufe B2.2 fortgesetzt. Die dazugehörige Prüfung zum Goethe-Zertifikat B2 findet im Februar 2027 statt.

Lehrbuch: Kontext B2 Deutsch als Fremdsprache (Klett-Verlag, hybride Ausgaben 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  
Beginn: Montag, 2. März 2026  
Ende: 8. Juli 2026  
CBBE, Berufsschule, Kfm. Trakt, Drausnickstr. 1d,  
Raum 209  
30 Abende, 312 Euro

■ **26S602254**

**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 Wintersemester 2026/27 wird der Kurs auf der Stufe B2.2 fortgesetzt. Die dazugehörige Prüfung zum Goethe-Zertifikat B2 findet im Februar 2027 statt.

Lehrbuch: Kontext B2 Deutsch als Fremdsprache (Klett-Verlag, hybride Ausgaben 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  
Beginn: Dienstag, 3. März 2026  
Ende: 14. Juli 2026  
CBBE, Berufsschule, Drausnickstr. 1d, Kfm. Trakt,  
Raum 205  
30 Abende, 312 Euro

■ **26S602255**

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 23. April 2026 im Intensivkurs auf der Niveaustufe B2 (Teil 2 von 3) weiterlernen können (siehe Veranstaltung 26S602260)

Am ersten Kurstag findet ein Einstufungstest statt.

Lehrbuch: Kontext B2 Deutsch als Fremdsprache (Klett-Verlag, hybride Ausgaben 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  
Beginn: Dienstag, 3. März 2026  
Ende: 17. April 2026  
Friedrichstr. 17, Raum 11  
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.  
20 Vormittage, 338 Euro

■ **26S602256**

Dr. Marcus Botschan/  
Anneke Groot

**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 23. April 2026 im Intensivkurs auf der Niveaustufe B2 (Teil 2 von 3) weiterlernen können (siehe Veranstaltung 26S602261)





Am ersten Kurstag findet ein Einstufungstest statt.

Lehrbuch: Kontext B2 Deutsch als Fremdsprache (Klett-Verlag, hybride Ausgaben 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

Beginn: Dienstag, 3. März 2026

Ende: 17. April 2026

vhs-Treff, Bohlenplatz 8

20 Vormittage, 338 Euro

### ■ 26S602258

Beate Rögnitz

#### Deutsch als Fremdsprache B2.2

Dies ist die Fortsetzung des im Wintersemester 2025/26 begonnenen Kurses. Neue Teilnehmer\*innen mit sehr guten Vorkenntnissen sind herzlich willkommen. In diesem Kurs wird die B2-Stufe abgeschlossen. Am ersten Abend findet ein Einstufungstest statt. An den letzten vier Kurstagen (29. Juni, 1., 6. und 8. Juli) geht der Kurs von 17:30-21:30 Uhr.

Lehrbuch: Kontext B2 Deutsch als Fremdsprache (Klett-Verlag, hybride Ausgaben allango), Kursbuch ISBN 978-3-12-605342-6, ab Lektion 7 und Übungsbuch ISBN 978-3-12-605343-3.

Montag und Mittwoch,

17:30 bis 19:30 Uhr

Beginn: Montag, 9. März 2026

Ende: 8. Juli 2026

CBBE, Fachoberschule, Drausnickstr. 1c, Raum 104

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

26 Abende, 312 Euro

### ■ 26S602259

Natalia Chamanova

#### Deutsch als Fremdsprache B2.2

Dieser Kurs ist für Teilnehmer\*innen mit sehr guten Vorkenntnissen.

Dies ist die Fortsetzung des im Wintersemester 2025/26 begonnenen Kurses. Neue Teilnehmer\*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen. In diesem Kurs wird die B2-Stufe abgeschlossen. Am ersten Kursabend findet ein Einstufungstest statt.

Lehrbuch: Kontext B2 Deutsch als Fremdsprache (Klett-Verlag, hybride Ausgaben allango), Kursbuch

ISBN 978-3-12-605342-6, ab circa Lektion 7 und Übungsbuch ISBN 978-3-12-605343-3

Dienstag und Donnerstag, 19:15 bis 21:15 Uhr

Beginn: Dienstag, 3. März 2026

Ende: 14. Juli 2026

CBBE, Berufsschule, Drausnickstr. 1d, Kfm. Trakt, Raum 003, 30 Abende, 312 Euro

### ■ 26S602260

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 26S602262) ab 18. Juni 2026 zu besuchen.

Lehrbuch: Kontext B2 Deutsch als Fremdsprache (Klett-Verlag, hybride Ausgaben allango), Kursbuch ISBN 978-3-12-605342-6, ab circa Lektion 5 und Übungsbuch ISBN 978-3-12-605343-3.

Fortsetzung von Kurs 26S602255

Dienstag, Mittwoch, Donnerstag und Freitag,

9:00 bis 12:15 Uhr

Beginn: Donnerstag, 23. April 2026

Ende: 12. Juni 2026

Friedrichstr. 17, Raum 11, nicht barrierefrei

20 Vormittage, 338 Euro

### ■ 26S602261

Dr. Marcus Botschan/

Anneke Groot

#### 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 26S602263) ab 18. Juni 2026 zu besuchen.

Lehrbuch: Kontext B2 Deutsch als Fremdsprache (Klett-Verlag, hybride Ausgaben allango), Kursbuch ISBN 978-3-12-605342-6, ab circa Lektion 5 und Übungsbuch ISBN 978-3-12-605343-3.

Fortsetzung von Kurs 26S602256

Dienstag, Mittwoch, Donnerstag und Freitag,  
9:00 bis 12:15 Uhr

Beginn: Donnerstag, 23. April 2026

Ende: 12. Juni 2026

vhs-Treff, Bohlenplatz 8

20 Vormittage, 338 Euro

### ■ 26S602262

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 Ausgaben allango), Kursbuch ISBN 978-3-12-605342-6, ab circa Lektion 9 und Übungsbuch ISBN 978-3-12-605343-3

Fortsetzung von Kurs 26S602260

Dienstag, Mittwoch, Donnerstag und Freitag,  
9:00 bis 12:15 Uhr

Beginn: Donnerstag, 18. Juni 2026

Ende: 22. Juli 2026

Friedrichstr. 17, Raum 11

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

20 Vormittage, 338 Euro

### ■ 26S602263

Dr. Marcus Botschan/  
Anneke Groot

#### **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 Ausgaben allango), Kursbuch ISBN 978-3-12-605342-6, ab circa Lektion 9 und Übungsbuch ISBN 978-3-12-605343-3

Fortsetzung von Kurs 26S602261

Dienstag, Mittwoch, Donnerstag und Freitag,  
9:00 bis 12:15 Uhr

Beginn: Donnerstag, 18. Juni 2026

Ende: 22. Juli 2026

vhs-Treff, Bohlenplatz 8

20 Vormittage, 338 Euro

#### **Niveaustufe B2: Prüfungen und Vorbereitungen**

### ■ 26S602270

#### **Prüfung zum Goethe-Zertifikat B2**

Komplette B2-Prüfung mit allen Modulen (Lesen, Hören, Schreiben und Sprechen) - Wiederholung von einzelnen Modulen auch möglich.

Datum: Samstag, 9. Mai 2026

Anmeldeschluss: 27. März 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](http://www.goethe.de/b2).

Wir empfehlen dringend den Besuch einer Prüfungsvorbereitung.

Volkshochschule Erlangen, Friedrichstraße 17



# Internationale Sprachen-Zertifikate

## Prüfungen Frühjahr/Sommer 2026



### Prüfungen des Goethe-Instituts

● Goethe-Zertifikat A1	12. März 2026	Veranstaltung 26S602115
● Goethe-Zertifikat A1	23. April 2026	Veranstaltung 26S602117
● Goethe-Zertifikat A1	21. Mai 2026	Veranstaltung 26S602119
● Goethe-Zertifikat A1	18. Juni 2026	Veranstaltung 26S602121
● Goethe-Zertifikat A1	16. Juli 2026	Veranstaltung 26S602123
● Goethe-Zertifikat A2	17. Juli 2026	Veranstaltung 26S602155
● Goethe-Zertifikat B1	25. April 2026	Veranstaltung 26S602230
● Goethe-Zertifikat B1	18. Juli 2026	Veranstaltung 26S602240
● Goethe-Zertifikat B2	9. Mai 2026	Veranstaltung 26S602270
● Goethe-Zertifikat B2	25. Juli 2026	Veranstaltung 26S602274
● Goethe-Zertifikat C1	4. Juli 2026	Veranstaltung 26S602310
● Goethe-Zertifikat C2	20. Juni 2026	Veranstaltung 26S602320

### Die Europäischen Sprachenzertifikate

Der Bayerische Volkshochschulverband ist Kooperationspartner von telc.

Alle in Bayern stattfindenden Sprachprüfungen finden Sie unter [www.vhs-sprachpruefungen.de](http://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](mailto:bz-englisch@stadt.nuernberg.de)

Telefon: 0911 231-5837

Sabine Roth

[sabine.roth@stadt.erlangen.de](mailto: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](mailto:vhs.sprachen@stadt.erlangen.de)**



### ■ 26S602271

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 9. Mai 2026 ablegen wollen.

Montag, 16. März 2026

17:00 bis 21:00 Uhr

Friedrichstr. 19-21, Raum 25 (Eingang über Schuhstraße)

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.  
44,70 Euro  
(inkl. Übungsmaterial)

### ■ 26S602272

Dr. Irmingard Staudigel

#### **Power-Vorbereitungskurs für das Goethe-Zertifikat B2**

4 Vorbereitungsabende

Dieser Powerkurs ist für Teilnehmer\*innen gedacht, die am 9. Mai 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

Beginn: Montag, 20. April 2026

Ende: Donnerstag, 23. April 2026

Friedrichstr. 19, Raum 25

(Eingang über Schuhstraße)

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

4 Abende, 73,50 Euro

(inkl. Übungsmaterial)

### ■ 26S602274

#### **Prüfung zum Goethe-Zertifikat B2**

Komplette B2-Prüfung mit allen Modulen (Lesen, Hören, Schreiben und Sprechen) - Wiederholung von einzelnen Modulen auch möglich.

Datum: Samstag, 25. Juli 2026

Anmeldeschluss: 18. Juni 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](http://www.goethe.de/b2).

Wir empfehlen dringend den Besuch einer Prüfungsvorbereitung.

Volkshochschule Erlangen, Friedrichstraße 17

### ■ 26S602275

Julia Spreiter

#### **Vorbereitungsseminar für das Goethe-Zertifikat B2**

Prüfungsvorbereitungsseminar

Dieses kompakte Angebot ist für Teilnehmer\*innen gedacht, die am 25. Juli 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, 22. Juni 2026

17:00 bis 21:00 Uhr

Friedrichstr. 19-21, Raum 25 (Eingang über Schuhstraße)

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.  
30,80 Euro (inkl. Übungsmaterial)



### ■ 26S602276

Dr. Irmgard Staudigel

#### **Power-Vorbereitungskurs für das Goethe-Zertifikat B2**

4 Vorbereitungsabende

Dieser Powerkurs ist für Teilnehmer\*innen gedacht, die am 25. Juli 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

Beginn: Montag, 13. Juli 2026

Ende: Donnerstag, 16. Juli 2026

Friedrichstr. 19, Raum 25

(Eingang über Schuhstraße)

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

4 Abende, 63,80 Euro (inkl. Übungsmaterial)

### **Niveaustufe B2/C1**

#### ■ 26S602280

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, 16. März 2026

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,  
Raum 209

12 Abende, 97,60 Euro

#### ■ 26S602281

Christiane Schneider M.A.

#### **Deutsch als Fremdsprache B2/C1 Schreibwerkstatt am Abend**

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.

Dienstag, 24. März, 14. April, 28. April, 12. Mai,  
9. Juni, 23. Juni, 7. Juli und 21. Juli 2026, jeweils

17:30 bis 19:00 Uhr, Friedrichstr. 17, Raum 19

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

8 Abende, 124,80 Euro

#### ■ 26S602282

#### **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, 18:00 bis 19:30 Uhr

Beginn: Montag, 16. März 2026

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,  
Raum 106

5 Abende, 78 Euro

## ■ 26S602284

Lilli Schenke

### **Deutsch als Fremdsprache B2/C1 Sommer-Konversationskurs (Online-Kurs)**

Kleingruppe 8 bis 12 Teilnehmer\*innen

Dieser Konversationskurs richtet sich an Teilnehmer\*innen mit sehr guten Grundkenntnissen, die die B2-Stufe erfolgreich abgeschlossen haben und ihre Sprechfertigkeit weiter verbessern möchten.

Im Fokus steht die praxisorientierte Anwendung der Sprache: Wir üben realistische Gesprächssituationen und diskutieren aktuelle Themen. Die Teilnehmer\*innen haben auch die Möglichkeit, eigene Themen einzubringen. Dabei erhalten sie individuelles Feedback und wertvolle Tipps zur Verbesserung ihrer Sprachkompetenz.

Der Kurs findet montags und donnerstags online in der vhs.cloud statt.

Montag und Donnerstag, 17:00 bis 18:30 Uhr

Beginn: Montag, 27. Juli 2026

Ende: 27. August 2026

vhs.cloud

10 Abende, 144 Euro

## **Niveaustufen 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.

## ■ 26S602301

Dr. Marcus Botschan

### **Deutsch als Fremdsprache C1.1 Intensivkurs (Teil 1 von 2)**

Lehrbuch: Kontext C1 Deutsch als Fremdsprache (Klett-Verlag, hybride Ausgaben 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 19. Mai 2026 (siehe Kurs 26S602304).

Dienstag und Donnerstag,

17:30 bis 19:30 Uhr

Beginn: Dienstag, 3. März 2026

Ende: 5. Mai 2026

CBBE, Fachoberschule, Drausnickstr. 1c, Raum 105

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Abende, 156 Euro



# vhs Deutschpunkt

## **Deutsch- und Integrationskurse, Prüfungen und Einbürgerungstests**

Friedrichstraße 19

Öffnungszeiten und Informationen auf unserer Website:  
oder unter 09131 86-2668





### ■ 26S602302

Dr. Marcus Botschan

#### Deutsch als Fremdsprache C1.1

##### (Teil 1 von 2)

Lehrbuch: Kontext C1 Deutsch als Fremdsprache (Klett-Verlag, hybride Ausgaben 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 19. Mai 2026 (siehe Kurs 26S602305).

Dienstag und Donnerstag,

19:45 bis 21:30 Uhr

Beginn: Dienstag, 3. März 2026

Ende: 5. Mai 2026

CBBE, Fachoberschule, Drausnickstr. 1c, Raum 105

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Abende, 136,50 Euro

### ■ 26S602303

Christiane Schneider M.A./

Franz Bayer

#### Deutsch als Fremdsprache C1.1

##### (Teil 1 von 2)

Lehrbuch: Kontext C1 Deutsch als Fremdsprache (Klett-Verlag, hybride Ausgaben 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 18. Mai 2026 (siehe Kurs 26S602306).

Montag und Donnerstag,

9:00 bis 12:15 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 9

Beginn: Montag, 2. März 2026

Ende: 7. Mai 2026

16 Vormittage, 270,40 Euro

### ■ 26S602304

Dr. Marcus Botschan

#### Deutsch als Fremdsprache C1.2

##### Intensivkurs (Teil 2 von 2)

Lehrbuch: Kontext C1 Deutsch als Fremdsprache (Klett-Verlag, hybride Ausgaben allango), Kursbuch ISBN 978-3-12-605349-5, ab Lektion 7 und Übungsbuch ISBN 978-3-12-605350-1

Fortsetzung von Kurs 26S602301

Dienstag und Donnerstag,

17:30 bis 19:30 Uhr

Beginn: Dienstag, 19. Mai 2026

Ende: 21. Juli 2026

CBBE, Fachoberschule, Drausnickstr. 1c, Raum 105

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Abende, 156 Euro

### ■ 26S602305

Dr. Marcus Botschan

#### Deutsch als Fremdsprache C1.2

##### Intensivkurs (Teil 2 von 2)

Lehrbuch: Kontext C1 Deutsch als Fremdsprache (Klett-Verlag, hybride Ausgaben allango), Kursbuch ISBN 978-3-12-605349-5, ab Lektion 7 und Übungsbuch ISBN 978-3-12-605350-1

Fortsetzung von Kurs 26S602302

Dienstag und Donnerstag,

19:45 bis 21:30 Uhr

Beginn: Dienstag, 19. Mai 2026

Ende: 21. Juli 2026

CBBE, Fachoberschule, Drausnickstr. 1c, Raum 105

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Abende, 136,50 Euro



### ■ 26S602306

Christiane Schneider M.A./  
Franz Bayer

#### Deutsch als Fremdsprache C1.2 (Teil 2 von 2)

Lehrbuch: Kontext C1 Deutsch als Fremdsprache (Klett-Verlag, hybride Ausgaben allango), Kursbuch ISBN 978-3-12-605349-5, ab Lektion 7 und Übungsbuch ISBN 978-3-12-605350-1

Fortsetzung von Kurs 26S602303

Montag und Donnerstag,  
9:00 bis 12:15 Uhr

Beginn: Montag, 18. Mai 2026

Ende: 20. Juli 2026

Friedrichstr. 17, Raum 9

15 Vormittage, 253,50 Euro

### ■ 26S602308

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, 20. März 2026

Friedrichstr. 17, Raum 20

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

10 Vormittage, 156 Euro

## Niveaustufe C1: Prüfungen und Vorbereitungen

### ■ 26S602310

#### Prüfung zum Goethe-Zertifikat C1

Komplette C1-Prüfung mit allen Modulen (Lesen, Hören, Schreiben und Sprechen) - Wiederholung von einzelnen Modulen auch möglich.

Datum: Samstag, 4. Juli 2026

Anmeldeschluss: 22. Mai 2026

(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.

Volkshochschule Erlangen, Friedrichstraße 17

Hinweis: Es wird dringend empfohlen, einen prüfungsvorbereitenden Kurs zu besuchen.

Weitere Informationen zur Prüfung finden Sie unter [www.goethe.de/c1](http://www.goethe.de/c1).

### ■ 26S602311

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 4. Juli 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.

Mittwoch, Donnerstag und Freitag,

Montag und Dienstag,

jeweils 17:00 bis 19:15 Uhr

Beginn: Mittwoch, 10. Juni 2026

Ende: Dienstag, 16. Juni 2026

Friedrichstr. 19, Raum 25

(Eingang über Schuhstraße)

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

5 Abende, 88,10 Euro

(inkl. Übungsmaterial)

## Niveaustufe C2

### ■ 26S602315

Dr. Marcus Botschan

#### Deutsch als Fremdsprache C2 Schreiben und Stilkunde

Kleingruppe 8 bis 12 Teilnehmer\*innen

Dieser Kurs richtet sich an Lernende mit ausgezeichneten Kenntnissen der deutschen Sprache, die ihre Ausdrucksfähigkeit im Deutschen auf professionellem (journalistisch-publizistischem respektive akademischen) Niveau schulen möchten. Grammatische und lexikalische Lerninhalte vorausgehender Niveaustufen werden vertieft, prüfungsspezifische Arbeitsformen eingeübt, pragmatische wie literarische Mustertexte sprachlich und inhaltlich analysiert.

Freitag, 17:00 bis 19:00 Uhr

Beginn: Freitag, 20. März 2026

Friedrichstr. 17, Raum 07

12 Abende, 156 Euro

### Niveaustufe C2: Prüfung und Vorbereitung

### ■ 26S602320

#### Prüfung zum Goethe-Zertifikat C2 - Großes Deutsches Sprachdiplom

Komplette C2-Prüfung mit allen Modulen (Lesen, Hören, Schreiben und Sprechen) - Wiederholung von einzelnen Modulen auch möglich.

Datum: Samstag, 20. Juni 2026

Anmeldeschluss: 18. Mai 2026

(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](http://www.goethe.de/c2).

Wir empfehlen dringend den Besuch einer Prüfungsvorbereitung.

Samstag, 8:30 bis 18:00 Uhr

Beginn: Samstag, 20. Juni 2026

Friedrichstr. 17, Raum 13

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

### ■ 26S602321

Dr. Irmgard 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 20. Juni 2026 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, 17:00 bis 19:45 Uhr

Beginn: Montag, 4. Mai 2026

Ende: Freitag, 8. Mai 2026

Friedrichstr. 19, Raum 25, (Eingang über Schuhstraße), *nicht* barrierefrei zugänglich  
5 Abende, 158 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](mailto:vhs.sprachen@stadt.erlangen.de)

Melden Sie sich bitte mindestens 8 Wochen vor dem Prüfungstermin für die Prüfung an.



PRÜFUNGSZENTRUM  
GOETHE-INSTITUT

# Englisch

## Sprachberatungstermine während des Semesters: [www.vhs-erlangen.de](http://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

Genaue inhaltliche Beschreibungen finden Sie am Anfang des Sprachenprogramms und auf unserer Homepage:

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

#### ■ 26S603101

Vera Dorbath

#### Englisch A1/1

Dieser neue Kurs ist für echte Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse gedacht, die die englische Sprache 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, 19:45 bis 21:15 Uhr

Beginn: Montag, 9. März 2026

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,  
Raum 106

15 Abende, 117 Euro

#### ■ 26S603102

Khan Shahriar Awal

#### Englisch A1/2

Dieser Kurs ist für Anfänger\*innen gedacht (circa 1 Semester vhs oder vergleichbar), 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 5,

ISBN 978-3-19-102938-8

Montag, 17:45 bis 19:15 Uhr

Beginn: Montag, 2. März 2026

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,  
Raum 305

15 Abende, 117 Euro

#### ■ 26S603103

Khan Shahriar Awal

#### Englisch A1/3

Dieser Kurs ist für Anfänger\*innen oder für Teilnehmer\*innen mit geringen Vorkenntnissen gedacht (circa 2 Semester vhs oder vergleichbar).

Lehrbuch: Go for it! A1, 2nd Edition,

Kurs- und Arbeitsbuch

(Hueber-Verlag, Printausgabe), ab Lektion 8,

ISBN 978-3-19-102938-8

Montag, 19:30 bis 21:00 Uhr

Beginn: Montag, 2. März 2026

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,  
Raum 305

15 Abende, 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!



### ■ 26S603104

Willetta Carson-Hohenstein

#### Englisch A1/3 für Wiederbeginner\*innen

Für Teilnehmer\*innen, die vor einiger Zeit Englisch gelernt haben (circa 2-3 Jahre) und die Sprache systematisch wiederholen wollen. Es werden auch 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 7, ISBN 978-3-19-102938-8

Mittwoch, 15:15 bis 16:45 Uhr  
Beginn: Mittwoch, 4. März 2026  
Friedrichstr. 17, Raum 12

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.  
15 Nachmittage, 117 Euro

### Niveaustufe A2

### ■ 26S603110

Nina Frühbeißer/  
Khan Shahriar Awal

#### Englisch A2/1

Für Teilnehmer\*innen mit guten Vorkenntnissen (circa 4 Semester vhs oder vergleichbar), die die Niveaustufe A1 frisch abgeschlossen haben.

Lehrbuch: Go for it! A2 (Hueber-Verlag), 2nd Edition, Kurs- und Arbeitsbuch ab Lektion 1

Aufgrund eines Auslandsaufenthaltes der Dozentin wird diese im Zeitraum vom 3. März bis 21. April 2026 von Khan Shahriar Awal vertreten.

Dienstag, 20:00 bis 21:30 Uhr  
Beginn: Dienstag, 3. März 2026  
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt, Raum 303  
15 Abende, 117 Euro

### ■ 26S603112

Nina Frühbeißer

#### Englisch A2/2 für Wiederbeginner\*innen

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmer\*innen mit guten Vorkenntnissen der englischen Sprache. Er ist darauf ausgerichtet, dass Sie bereits wieder eingestiegen sind und auf Ihren bisherigen Erfolgen aufbauen wollen (circa 5 bis 6 Semester vhs oder vergleichbar).

Lehrbuch: Go for it! A2 (Hueber-Verlag), 2nd Edition, Kurs- und Arbeitsbuch ab circa Lektion 4

Aufgrund eines Auslandsaufenthaltes der Dozentin wird diese im Zeitraum vom 3. März bis 21. April 2026 vertreten.

Dienstag, 18:15 bis 19:45 Uhr  
Beginn: Dienstag, 3. März 2026  
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt, Raum 303  
15 Abende, 117 Euro

### ■ 26S603125

Claudia Heibach

#### Englisch A2 Auffrischkurs

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer\*innen, die ein langsames Lernen bevorzugen. Auf dem A2 Niveau werden mit den Teilnehmer\*innen ausgesuchte Themengebiete mit Wortschatz und Grammatik behandelt.

Lehrmaterial: wird im Kurs bekannt gegeben.

Montag, 20:00 bis 21:30 Uhr  
Beginn: Montag, 2. März 2026  
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





■ **26S603126**

Willetta Carson-Hohenstein

**Englisch A2 Grammatik und leichte Konversation**

Für Teilnehmer\*innen, die vor einiger Zeit Englisch gelernt haben (circa 2 bis 3 Jahre) und noch einmal schnell und systematisch wiederholen wollen. Darüber hinaus werden wichtige grammatische Strukturen und das sprachliche Agieren in Alltagssituationen geübt.

Lehrbuch: Go for it! A2, Kurs- und Arbeitsbuch (Hueber-Verlag, Printausgabe), ab Lektion 1, ISBN 978-3-19-102939-5

Dienstag, 15:30 bis 17:00 Uhr  
Beginn: Dienstag, 3. März 2026

Friedrichstr. 17, Raum 20

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Nachmittage, 117 Euro

■ **26S603127**

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 sowie dabei das freie Sprechen üben möchten. Wir wiederholen das Agieren in Alltagssituationen, festigen wichtige Wortschatzbereiche und grundlegende Grammatik.

Das Lehrmaterial wird von der Kursleitung zur Verfügung gestellt.

Donnerstag, 16:15 bis 17:45 Uhr  
Beginn: Donnerstag, 5. März 2026

Friedrichstr. 17, Raum 13

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

12 Nachmittage, 93,60 Euro

■ **26S603128**

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, 10. März 2026

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**■ **26S603131**

Willetta Carson-Hohenstein

**Englisch A2/B1 Konversationskurs für Senior\*innen und alle Lerninteressierten**

Dieser Kurs richtet sich an Lernende mit grundlegenden Englischkenntnissen, die ihre Sprachkenntnisse in angenehmer Atmosphäre vertiefen möchten. Im Mittelpunkt stehen Sicherheit und Freude im alltäglichen Gebrauch der englischen Sprache - etwa auf Reisen, beim Small Talk oder beim Verständnis englischsprachiger Medien. Das Lerntempo und die Inhalte sind auf die Bedürfnisse von Senior\*innen abgestimmt, doch auch jüngere Interessierte sind herzlich willkommen. In abwechslungsreichen Übungen werden Grammatik, Wortschatz und freies Sprechen gefestigt, ergänzt durch Hörübungen und kulturelle Einblicke. So entsteht eine entspannte Lernumgebung, in der Kommunikation, Verständnis und gemeinsames Lernen im Vordergrund stehen.

Mittwoch, 13:30 bis 15:00 Uhr  
 Beginn: Mittwoch, 4. März 2026  
 Friedrichstr. 17, Raum 09  
 15 Abende, 117 Euro

■ **26S603132**

Willetta Carson-Hohenstein

**Englisch A2/B1 Leichte Konversation**

Für Teilnehmer\*innen, die vor einiger Zeit Englisch gelernt haben (ab circa 3 Jahren) und noch einmal systematisch wiederholen wollen. Darüber hinaus werden wichtige grammatische Strukturen und das sprachliche Agieren in Alltagssituationen geübt. In einer humorvollen, lockeren Atmosphäre werden Ihre englischen Sprechfertigkeiten mit Spaß am Sprechen gefördert. Im Mittelpunkt steht das freie Sprechen und das Üben des Hörverstehens.

Lehrmaterial: wird im Kurs bekannt gegeben.

Mittwoch, 18:45 bis 20:15 Uhr  
 Beginn: Mittwoch, 4. März 2026  
 Friedrichstr. 17, Raum 12  
 Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.  
 15 Abende, 117 Euro

■ **26S603135**

Susanne Galsterer

**Englisch A2/B1 Brückenkurs**

Zwischen der Stufe A2 und der Stufe B1 liegt ein kleiner Schritt, den es zu bewältigen gilt. Dieser Brückenkurs richtet sich an Lerner\*innen, die ihre Kenntnisse aus A2 wiederholen und festigen sowie mit neuen, interessanten Themen aus der B1-Welt starten möchten.

Besonderheit: Lernen mit Muße. Das Tempo wird an den Teilnehmer\*innen ausgerichtet, außerdem werden Konversation, Grammatik und landeskundliche Aspekte auf dem Niveau A2/B1 vertieft.

Der Kurs ist aber so konzipiert, dass neue Teilnehmer\*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen ungehindert einsteigen können.

Lehrbuch: Lehrbuch: Life A2/B1 Second Edition Pre-Intermediate (Cornelsen-Verlag), ISBN 978-1-337-28570-4  
 ab Lektion 11/12

Mittwoch, 15:45 bis 17:15 Uhr  
 Beginn: Mittwoch, 4. März 2026  
 Friedrichstr. 17, Raum 13  
 Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.  
 12 Nachmittage, 93,60 Euro

■ **26S603145**

Susanne Galsterer

**Englisch A2/B1 For Medical Staff**

Samstagsseminar  
 Kleingruppe 5 bis 8 Teilnehmer\*innen  
 Medical English 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, Kosten pro Teilnehmer\*in zusätzlich 10 Euro

Samstag, 25. April 2026

9:00 bis 15:30 Uhr

vhs-Treff, Bohlenplatz 8

62,40 Euro

### ■ 26S603146

Willetta Carson-Hohenstein

#### **Englisch A2/B1 Tune into English – Sprache erleben mit Songs**

Lernen Sie Englisch auf inspirierende Weise mit Musik und bekannten Songs! In diesem Kurs verbinden wir das Singen mit dem Spracherwerb: Durch das gemeinsame Hören, Verstehen und Singen von Liedern wie „Amazing Grace“, „Let It Be“ oder „Happy“ erweitern Sie spielerisch Ihren Wortschatz, trainieren Ihr Hörverständnis und verbessern Ihre Aussprache. An fünf abwechslungsreichen Sing-along-Abenden entdecken wir die Bedeutung der Liedtexte, sprechen über Ausdruck und Emotionen und nutzen Musik als kreativen Zugang zur Sprache. Ganz ohne Leistungsdruck oder Bühnenauftritt, aber mit viel Freude, Motivation und Lerngewinn.

Der Kurs eignet sich ideal für Lernende auf A2/B1-Niveau, die Englisch lebendig erleben möchten. Lassen Sie sich von Musik und Sprache gleichermaßen begeistern und spüren Sie, wie beides wunderbar zusammenklingt!

Der Kurs findet im Großen Saal (Friedrichstraße 19), am 4. Mai 2026 ausnahmsweise in der Aula statt (1. Stock im Innenhof über dem Café hardtherzlich, Friedrichstraße 17).

Montag, 18:00 bis 20:00 Uhr

Beginn: Montag, 13. April 2026

Friedrichstr. 19, Großer Saal

5 Abende, 39 Euro

### ■ 26S603144

Michaela Rübner

#### **Englisch A2/B1 Konversation für den Alltag**

Kleingruppe 5 bis 8 Teilnehmer\*innen

Bei dem Kurs Konversation für den Alltag steht genau das im Vordergrund: In lebendigen Situationen sammeln Sie wertvolle Gesprächserfahrung und gewinnen mehr Sicherheit für den Alltag und auf Reisen.

Entdecken Sie, wie viel Freude es machen kann, die Sprache aktiv anzuwenden. Es erwartet Sie ein Kurs voller Rollenspiele, Dialoge und praxisnaher Sprechaufgaben. Ergreifen Sie die Chance, einen ganzen Tag lang Englisch zu sprechen. Auf Wunsch kann der Kurs um weitere Termine verlängert werden.

Für Teilnehmer\*innen mit guten Grundkenntnissen, die ihre Sprachkenntnisse auffrischen und nutzen möchten.

Samstag, 18. April 2026

9:30 bis 15:00 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 06

52 Euro

### **Niveaustufe B1**

### ■ 26S603216

Ulf Steffens

#### **Englisch B1 Auffrischkurs**

In diesem Kurs wird der Stoff der Niveaustufe B1 wiederholt und die wichtigsten grammatischen Strukturen, Situationen und Wortschatzbereiche werden geübt.

Lehrmaterial: wird im Kurs bekannt gegeben.

Montag, 17:30 bis 19:00 Uhr

Beginn: Montag, 2. März 2026

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,

Raum 306

12 Abende, 93,60 Euro



### ■ 26S603217

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, 4. März 2026

Friedrichstr. 17, Raum 12

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Abende, 117 Euro

### ■ 26S603218

Ulf Steffens

#### Englisch B1 Auffrischkurs

Let's speak and repeat! In diesem Kurs wird in einer lebhaften und humorvollen Atmosphäre die Sprache lebensnah vermittelt, damit Sie sich auf Englisch leichter verständigen können - immer auch mit Blick auf die entsprechende Grammatik.

Lehrmaterial: wird im Kurs bekannt gegeben

Donnerstag, 10:30 bis 12:00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 5. März 2026

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](http://www.bz.nuernberg.de) > **Englisch** > **Cambridge English Language Assessment**

#### Bei weiteren Fragen:

Lydia Glaubitz

[bz-englisch@stadt.nuernberg.de](mailto:bz-englisch@stadt.nuernberg.de)

Telefon: 0911 231-5837

Cornelia Savelsberg

[cornelia.savelsberg@stadt.erlangen.de](mailto:cornelia.savelsberg@stadt.erlangen.de)

Telefon: 09131 86-2667



**vhs** Volkshochschule  
Erlangen

# Online – Sprachkurse



N.N. | 26S602135  
**Deutsch als Fremdsprache A2/1  
Intensivkurs**  
Ab Mittwoch, 18. März 2026

N.N. | 26S602147  
**Deutsch als Fremdsprache A2/2  
Intensivkurs**  
Ab Donnerstag, 11. Juni 2026

Lilli Schenke | 26S602205  
**Deutsch als Fremdsprache B1/1  
Intensivkurs**  
Ab Montag, 2. März 2026

Lilli Schenke | 26S602216  
**Deutsch als Fremdsprache B1/2  
Intensivkurs**  
Ab Montag, 18. Mai 2026

Lilli Schenke | 26S602252  
**Deutsch als Fremdsprache B2  
Leichter Einstieg – Intensivkurs**  
Ab Dienstag, 24. März 2026

Lilli Schenke | 26S602284  
**Deutsch als Fremdsprache B2/C1-  
Sommer-Konversationskurs**  
Ab Montag, 27. Juli 2026

Olena Makuchkina | 26S603250  
**Englisch B1/B2 From Rusty till Ready**  
Ab Freitag, 17. April 2026

Olena Makuchkina | 26S603270  
**Englisch B2/C1 Between the Lines:  
Fun with Idioms**  
Ab Mittwoch, 15. April 2026

Sabine Frenzel | 26S604102  
**Französisch A1/2**  
Ab Montag, 13. April 2026

Michèle Menuet | 26S604119  
**Französisch A2/6**  
Ab Freitag, 17. April 2026

Sabine Frenzel | 26S604221  
**Französisch B1/B2 Brückenkurs**  
Ab Dienstag, 14. April 2026

Carla Di Carlo | 26S605103  
**Italienisch A1/1**  
Ab Montag, 13. April 2026

Nicolas Khoury | 26S610003  
**Arabisch für die Reise**  
Am Samstag, 20. Juni 2026

Nelli Hausauer | 26S611001  
**Armenisch A1**  
Ab Donnerstag, 16. April 2026

Nelli Hausauer | 26S611004  
**Armenisch A2**  
Ab Mittwoch, 15. April 2026

André Müller | 26S616100  
**Klingonisch für Anfänger\*innen**  
Ab Dienstag, 14. April 2026

Anna-Elisabeth Steffen | 26S638002  
**Norwegisch A1/1**  
Ab Montag, 13. April 2026

Damjana Kapetanovic | 26S637101  
**Slowenisch für den Alltag**  
Ab Montag, 13. April 2026

Monludee Stauff | 26S638002  
**Thailändisch A1/2**  
Ab Donnerstag, 19. März 2026

Monludee Stauff | 26S638004  
**Thailändisch A1/5**  
Ab Dienstag, 17. März 2026

Nuntapuk Binzalem | 26S638010  
**Thailändisch B1/6**  
Ab Montag, 13. April 2026

Mehmet Aslan | 26S637101  
**Türkisch B1 Konversationskurs**  
Ab Mittwoch, 15. April 2026



■ **26S603219**

Ester Hadar

**Englisch B1 Language in Use**

Kleingruppe 5 bis 8 Teilnehmer\*innen

Would you like to refresh your English? We are going to revise and consolidate our grammar and vocabulary while placing a special emphasis on conversation. Suggested topics such as language, culture, arts and travel will be discussed, as well as any that come up spontaneously.

Montag, 11:15 bis 12:45 Uhr

Beginn: Montag, 2. März 2026

Friedrichstr. 17, Raum 10

10 Vormittage, 156 Euro

■ **26S603220**

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, 3. März 2026

Friedrichstr. 17, Raum 18

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Vormittage, 117 Euro

■ **26S603222**

Colette Ryan

**Englisch B1 Leichte Konversation**

Dieser Kurs ist für Teilnehmer\*innen gedacht, die bereits circa 4 bis 5 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.

Unterrichtsmaterial: wird im Kurs bekannt gegeben.

Mittwoch, 8:30 bis 10:00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 4. März 2026

Friedrichstr. 17, Raum 07

12 Vormittage, 93,60 Euro

■ **26S603224**

Monika Kapoor-Paul M.A.

**Englisch B1 for Work and Beyond – Communicate with Confidence**

Kleingruppe 5 bis 8 Teilnehmer\*innen

Boost your professional English and communicate with confidence! This B1-level course is perfect for professionals who want to handle emails, meetings, calls, presentations, and networking smoothly.

- Interactive Learning: Role-plays, discussions, and mini-projects
- Audio & video for listening and speaking practice
- Speak clearly and professionally in any situation
- Improve English for the office, meetings, and networking events

Mittwoch, 19:30 bis 21:00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 15. April 2026

Friedrichstr. 17, Raum 10

10 Abende, 104 Euro

■ **26S603225**

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, 5. März 2026

Friedrichstr. 17, Raum 13

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

12 Abende, 93,60 Euro

### ■ 26S603227

Monika Kapoor-Paul M.A.

#### Englisch B1 Konversation und Grammatik

Dieser Kurs ist für Teilnehmer\*innen (ab circa 4 bis 5 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, 5. März 2026

Friedrichstr. 17, Raum 14

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Abende, 117 Euro

### ■ 26S603240

Susanne Galsterer

#### Englisch B1/B2 for Public Administration

Kleingruppe 5 bis 8 Teilnehmer\*innen

Our public administration and our townhalls get more and more international. This course offers the language needed for effective communication with citizens, clients and colleagues. Technical terms dealing with important topics related to public administration and intercultural competence are included.

Montag, 16:00 bis 17:30 Uhr

Beginn: Montag, 13. April 2026

Friedrichstr. 17, Raum 09

10 Nachmittage, 104 Euro

## Niveaustufe B1/B2: Brückenkurse

### ■ 26S603241

Ester Hadar

#### Englisch B1/B2 Brückenkurs

Dieser Kurs ist für Teilnehmer\*innen (ab circa 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, 3. März 2026

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt, Raum 005

15 Abende, 117 Euro

### ■ 26S603250

Olena Makuchkina

#### Englisch B1/B2 From Rusty to Ready (Online-Kurs)

Kleingruppe 5 bis 8 Teilnehmer\*innen

Has your English gotten a little rusty over the years? Worried it might fade if you don't practice soon? From Rusty to Ready will help you bring it back to life - and have a laugh while doing it!

You'll gain confidence in speaking, expand your vocabulary, and enjoy plenty of chances to chat, tell stories, share ideas, and play with language in a relaxed, friendly atmosphere. Expect fun moments, surprising conversations, and a few "aha" realizations along the way.

Each session is a playful adventure where speaking takes center stage, mistakes are welcome, and by the end you'll feel ready to join any conversation, express yourself freely, and maybe even impress your friends. This course is designed for participants with approximately B1 level or above.

Freitag, 17:00 bis 18:30 Uhr

Beginn: Freitag, 17. April 2026

vhs.cloud ([www.vhs.cloud](http://www.vhs.cloud))

10 Abende, 156 Euro

Anmeldeschluss: 16. März 2026

### ■ 26S603255

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, 13. April 2026  
 Friedrichstr. 17, Raum 12  
 Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.  
 10 Abende, 156 Euro

■ **26S603260**

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.

Donnerstag, 18:00 bis 19:30 Uhr  
 Beginn: Donnerstag, 16. April 2026  
 Friedrichstr. 17, Raum 19  
 Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.  
 10 Abende, 156 Euro

**Niveaustufe B2: Konversationskurse**

■ **26S603265**

Andrew Lodge

**Englisch B2 Conversation Course**

This is a fun conversation class with plenty of opportunities to practise your English. Each week offers something different, with discussions, games, and group activities. If you're looking for an exciting and varied course, why not come along and give it a try?

Dienstag, 10:30 bis 12:00 Uhr  
 Beginn: Dienstag, 3. März 2026  
 Friedrichstr. 17, Raum 08  
 12 Vormittage, 93,60 Euro

■ **26S603266**

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 practise 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 to 6 years)

Donnerstag, 17:30 bis 19:00 Uhr  
 Beginn: Donnerstag, 5. März 2026  
 CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt, Raum 205  
 12 Abende, 93,60 Euro

■ **26S603269**

Colette Ryan

**Englisch B2 Conversation Course**

Kleingruppe 5 bis 8 Teilnehmer\*innen

Samstagsseminar

You have a B2 level of English (about 5 to 6 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, 7. März, 21. März, 18. April, 25. April und 9. Mai 2026, jeweils 10:00 bis 11:30 Uhr,  
 Friedrichstr. 19, Raum 25 (Eingang über Schuhstraße)  
 Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.  
 5 Vormittage, 78 Euro

## Niveaustufe B2/C1

### ■ 26S603270

Olena Makuchkina

#### **Englisch B2/C1 Between the Lines: Fun with Idioms! (Online-Kurs)**

Remember the time your guide in London suggested a tour off the beaten track, and you agreed-only to realize you wouldn't see the famous landmarks after all? Or when your friend said he had itchy feet, and you had no clue what he meant? And what about that moment your colleague called you a "big cheese," or your sister told you to spill the beans-though you weren't even cooking?

If this sounds familiar, you're in the right place. In *Between the Lines: Fun with Idioms*, we'll tame the wild world of English idioms together. In just 45 minutes per session, you'll decode tricky expressions, practice using them in everyday conversation, and share a laugh along the way.

By the end, you won't just understand idioms-you'll be able to drop them into your speech naturally, just like a native.

This course is designed for participants with approximately B2/C1 level or above.

Mittwoch, 18:00 bis 18:45 Uhr

Beginn: Mittwoch, 15. April 2026

vhs.cloud ([www.vhs.cloud](http://www.vhs.cloud))

10 Abende, 78 Euro

Anmeldeschluss: 13. März 2026

## 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.

### ■ 26S603301

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, 2. März 2026

Friedrichstr. 17, Raum 14

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

12 Vormittage, 93,60 Euro

### ■ 26S603302

Ester Hadar

#### **Englisch C1 Monday morning coffee talk**

Kleingruppe 5 bis 8 Teilnehmer\*innen

Start your week right: In this course, we will explore the expressions and language that are useful in everyday life. The themes discussed will be varied and include travelling, ordering food in a restaurant, email communication, expressing agreement and disagreement and describing personality traits, amongst others. The focus will be on increasing vocabulary as well as some grammar corrections as needed, with the goal of increasing fluency and confidence. The course topics are flexible and can be adapted to participants' interests and needs, and of course to our Monday morning moods.

Participants should be comfortable in communicating in English, ideally level C1, however, motivated participants and those eager for a challenge from all levels are welcome. Participants are kindly requested to bring 4 euros to the first class to cover material costs.



Montag, 9:30 bis 11:00 Uhr  
 Beginn: Montag, 2. März 2026  
 Friedrichstr. 17, Raum 10,  
 12 Vormittage, 187,20 Euro

■ **26S603304**

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, 2. März 2026  
 Friedrichstr. 17, Raum 23  
 Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.  
 15 Abende, 117 Euro

■ **26S603305**

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, 3. März 2026  
 Friedrichstr. 17, Raum 14  
 Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.  
 12 Vormittage, 93,60 Euro

■ **26S603306**

Mary Moyles-Johnson

**Englisch C1 Conversation Course**

Thinking of taking your English B2 knowledge 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, 10. März 2026  
 Friedrichstr. 17, Raum 08  
 12 Abende, 93,60 Euro

■ **26S603307**

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, 4. März 2026  
 Friedrichstr. 17, Raum 06  
 12 Vormittage, 93,60 Euro

■ **26S603308**

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, 4. März 2026  
 CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,  
 Raum 303  
 15 Abende, 234 Euro

# Französisch

**Sprachberatungstermine während des Semesters: [www.vhs-erlangen.de](http://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

Genaue inhaltliche Beschreibungen finden Sie am Anfang des Sprachenprogramms und unter: [www.vhs-erlangen.de/programm/sprachen](http://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](http://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](mailto:vhs.sprachen@stadt.erlangen.de)). Sie werden dann über Prüfungsmöglichkeiten informiert. In Erlangen finden Prüfungen mehrmals jährlich auch am Deutsch-Französischen Institut statt. Bei Interesse melden Sie sich unter Telefon: 09131 9791370.

# Niveaustufe A1

## ■ 26S604101

Dr. Susanne Greilich

### Französisch A1/1 Intensivkurs

Sie möchten Französisch für Urlaub, Beruf oder aus Neugier neu erlernen und dabei schnell Erfolge erzielen? Oder ‚eingerstete‘ Vorkenntnisse rasch reaktivieren und erweitern? Dann ist dieser Intensiv-Sprachkurs wie für Sie gemacht. An zwei Abenden die Woche erarbeiten wir einen Basis-Wortschatz, lernen die Grundlagen der Grammatik und Aussprache kennen und üben alles spielerisch ein. Ziel ist der Abschluss des A1-Niveaus nach nur zwei Semestern.

Für Teilnehmer\*innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: *Rencontres en français A1* (Klett-Verlag, hybride Ausgabe allango), Kursbuch und Übungsbuch, ab Lektion 1 ISBN 978-3-12-530079-8

Dienstag und Donnerstag, 18:15 bis 19:45 Uhr  
Beginn: Dienstag, 3. März 2026  
Berufsschule, Drausnickstr. 1d, Raum 006  
30 Abende, 234 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



■ **26S604102**

Sabine Frenzel

**Französisch A1/2 (Online-Kurs)**

Kleingruppe 5 bis 8 Teilnehmer\*innen  
Für Teilnehmer\*innen mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Rencontres en français A1 (Klett-Verlag, hybride Ausgabe allango),  
Kursbuch und Übungsbuch, ab Lektion 5  
ISBN 978-3-12-529647-3  
sowie Trainingsbuch ISBN 978-3-12-529643-5

Montag, 14:00 bis 15:30 Uhr  
Beginn: Montag, 13. April 2026  
vhs.cloud (www.vhs.cloud)  
12 Nachmittage, 230,40 Euro  
Anmeldeschluss: 8. April 2026

■ **26S604103**

Sabine Frenzel

**Französisch A1/2**

Für Teilnehmer\*innen mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Rencontres en français A1 (Klett-Verlag, hybride Ausgabe allango),  
Kursbuch und Übungsbuch, ab Lektion 6/7  
ISBN 978-3-12-529647-3  
sowie Trainingsbuch ISBN 978-3-12-529643-5

Montag, 18:15 bis 19:45 Uhr  
Beginn: Montag, 2. März 2026  
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,  
Raum 307  
15 Abende, 117 Euro

■ **26S604104**

Valérie Gos

**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

Donnerstag, 19:45 bis 21:15 Uhr  
Beginn: Donnerstag, 5. März 2026  
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,  
Raum 106  
15 Abende, 117 Euro

■ **26S604105**

Christine Hehl Dalla Zuanna

**Französisch A1/4 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 7/8  
ISBN 978-3-12-529647-3  
sowie Trainingsbuch ISBN 978-3-12-529643-5

Montag, 16:15 bis 17:45 Uhr  
Beginn: Montag, 2. März 2026  
Friedrichstr. 17, Raum 12  
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.  
15 Nachmittage, 117 Euro

■ **26S604106**

Michèle Menuet

**Französisch A1/5 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 10  
ISBN 978-3-12-529647-3

Montag, 15:30 bis 17:00 Uhr  
Beginn: Montag, 2. März 2026  
Friedrichstr. 17, Raum 08  
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!



# Online – Sprachkurse



N.N. | 26S602135  
**Deutsch als Fremdsprache A2/1  
Intensivkurs**  
Ab Mittwoch, 18. März 2026

N.N. | 26S602147  
**Deutsch als Fremdsprache A2/2  
Intensivkurs**  
Ab Donnerstag, 11. Juni 2026

Lilli Schenke | 26S602205  
**Deutsch als Fremdsprache B1/1  
Intensivkurs**  
Ab Montag, 2. März 2026

Lilli Schenke | 26S602216  
**Deutsch als Fremdsprache B1/2  
Intensivkurs**  
Ab Montag, 18. Mai 2026

Lilli Schenke | 26S602252  
**Deutsch als Fremdsprache B2  
Leichter Einstieg – Intensivkurs**  
Ab Dienstag, 24. März 2026

Lilli Schenke | 26S602284  
**Deutsch als Fremdsprache B2/C1-  
Sommer-Konversationskurs**  
Ab Montag, 27. Juli 2026

Olena Makuchkina | 26S603250  
**Englisch B1/B2 From Rusty till Ready**  
Ab Freitag, 17. April 2026

Olena Makuchkina | 26S603270  
**Englisch B2/C1 Between the Lines:  
Fun with Idioms**  
Ab Mittwoch, 15. April 2026

Sabine Frenzel | 26S604102  
**Französisch A1/2**  
Ab Montag, 13. April 2026

Michèle Menuet | 26S604119  
**Französisch A2/6**  
Ab Freitag, 17. April 2026

Sabine Frenzel | 26S604221  
**Französisch B1/B2 Brückenkurs**  
Ab Dienstag, 14. April 2026

Carla Di Carlo | 26S605103  
**Italienisch A1/1**  
Ab Montag, 13. April 2026

Nicolas Khoury | 26S610003  
**Arabisch für die Reise**  
Am Samstag, 20. Juni 2026

Nelli Hausauer | 26S611001  
**Armenisch A1**  
Ab Donnerstag, 16. April 2026

Nelli Hausauer | 26S611004  
**Armenisch A2**  
Ab Mittwoch, 15. April 2026

André Müller | 26S616100  
**Klingonisch für Anfänger\*innen**  
Ab Dienstag, 14. April 2026

Anna-Elisabeth Steffen | 26S638002  
**Norwegisch A1/1**  
Ab Montag, 13. April 2026

Damjana Kapetanovic | 26S637101  
**Slowenisch für den Alltag**  
Ab Montag, 13. April 2026

Monludee Stauff | 26S638002  
**Thailändisch A1/2**  
Ab Donnerstag, 19. März 2026

Monludee Stauff | 26S638004  
**Thailändisch A1/5**  
Ab Dienstag, 17. März 2026

Nuntapuk Binzalem | 26S638010  
**Thailändisch B1/6**  
Ab Montag, 13. April 2026

Mehmet Aslan | 26S637101  
**Türkisch B1 Konversationskurs**  
Ab Mittwoch, 15. April 2026



**Niveaustufe A2**■ **26S604110**

Sabine Frenzel

**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  
sowie Trainingsbuch ISBN 978-3-12-529651-0

Montag, 20:00 bis 21:30 Uhr  
Beginn: Montag, 2. März 2026  
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,  
Raum 307  
15 Abende, 117 Euro

■ **26S604111**

Andreas Eckerlein M.A.

**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  
sowie Trainingsbuch ISBN 978-3-12-529651-0

Dienstag, 16:00 bis 17:30 Uhr  
Beginn: Dienstag, 3. März 2026  
Friedrichstr. 17, Raum 07  
15 Abende, 117 Euro

■ **26S604112**

Catherine Choplin

**Französisch A2/2**

Für Teilnehmer\*innen mit Grundkenntnissen (circa 5 Semester vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: Rencontres en français A2 (Klett-Verlag, hybride Ausgabe allango), Kursbuch und Übungsbuch, ab Lektion 5, ISBN 978-3-12-530078-1

Montag, 18:15 bis 19:45 Uhr  
Beginn: Montag, 2. März 2026  
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,  
Raum 304  
15 Abende, 117 Euro

■ **26S604113**

Véronique Perrin Gottwald

**Französisch A2/2**

Für Teilnehmer\*innen mit Grundkenntnissen (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

Montag, 18:15 bis 19:45 Uhr  
Beginn: Montag, 9. März 2026  
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,  
Raum 205  
12 Abende, 93,60 Euro

**Einheitliche Preise in Sprachkursen**

Für unsere Sprachkurse zahlen Sie 7,80 €  
für 90 Minuten bei qualifizierten Sprachkursleitungen!\*

\*Kleingruppen ausgenommen



■ **26S604114**

Catherine Choplin

**Französisch A2/2 für Wiederbeginner\*innen**

Für Teilnehmer\*innen mit verschütteten Vorkenntnissen (circa 5 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 5  
ISBN 978-3-12-530078-1

Freitag, 10:15 bis 11:45 Uhr  
Beginn: Freitag, 6. März 2026  
Friedrichstr. 17, Raum 09  
15 Vormittage, 117 Euro

■ **26S604115**

Gaelle Meyer-Olbersleben

**Französisch A2/3**

Für Teilnehmer\*innen mit Grundkenntnissen (ab circa 6 Semester vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: Rencontres en français A2 (Klett-Verlag, hybride Ausgabe allango),  
Kursbuch und Übungsbuch, ab Lektion 7  
ISBN 978-3-12-530078-1

Donnerstag, 10:30 bis 12:00 Uhr  
Beginn: Donnerstag, 5. März 2026  
Friedrichstr. 17, Raum 07  
12 Vormittage, 93,60 Euro

■ **26S604117**

Catherine Choplin

**Französisch A2/5 für Wiederbeginner\*innen**

Für Teilnehmer\*innen, die früher schon einmal Französisch gelernt haben (circa 8 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 11  
ISBN 978-3-12-529422-6 oder  
ISBN 978-3-12-529087-7

Donnerstag, 19:15 bis 20:45 Uhr  
Beginn: Donnerstag, 5. März 2026  
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,  
Raum 304  
15 Abende, 117 Euro

■ **26S604119**

Michèle Menuet

**Französisch A2/6 (Online-Kurs)**

Kleingruppe 8 bis 12 Teilnehmer\*innen

Für Teilnehmer\*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (circa 9 Semester vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: Voyages neu A2 (Klett-Verlag), Kursbuch und Übungsbuch, ab Lektion 11  
ISBN 978-3-12-529422-6 oder  
ISBN 978-3-12-529087-7

Freitag, 18:00 bis 19:30 Uhr  
Beginn: Freitag, 17. April 2026  
vhs.cloud (www.vhs.cloud)  
10 Abende, 111,90 Euro  
Anmeldeschluss: 13. April 2026

■ **26S604130**

Fanny Kervarec

**Französisch A2/B1 für den Beruf**

Kleingruppe 5 bis 8 Teilnehmer\*innen

Dieser Kurs richtet sich an Französischlernende ab dem Niveau A2, die ihre Sprachkenntnisse gezielt im beruflichen Umfeld einsetzen und erweitern möchten. Sie lernen unter anderem professionelle E-Mails zu lesen und zu verfassen, Probleme am Arbeitsplatz sicher zu lösen, Präsentationen zu verstehen und aktiv daran teilzunehmen, Besprechungen zu organisieren und darüber zu sprechen. Darüber hinaus erhalten Sie die grundlegenden Kenntnisse, um die französische Arbeitswelt besser zu verstehen und erfolgreich positive Beziehungen zu französischen Kolleg\*innen sowie Kund\*innen aufzubauen.

Freitag, 10:30 bis 12:00 Uhr  
Beginn: Freitag, 20. März 2026  
Friedrichstr. 17, Raum 14  
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.  
10 Vormittage, 156 Euro



## Niveaustufe B1

Die Teilnahme an den Kursen der Niveaustufe B1 setzt voraus, dass an der vhs etwa 2 1/2 - 3 Jahre Französisch gelernt wurde oder dementsprechende Vorkenntnisse vorhanden sind. Wie 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.

### ■ 26S604202

Michèle Menuet

#### **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 3, ISBN 978-3-12-530079-8

Montag, 18:00 bis 19:30 Uhr

Beginn: Montag, 2. März 2026

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt, Raum 204

12 Abende, 93,60 Euro

### ■ 26S604203

Gaëlle Meyer-Olbersleben

#### **Französisch B1/3**

Für Teilnehmer\*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (ab circa 5 Jahre vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: Rencontres en français B1 (Klett-Verlag, hybride Ausgabe allango), Kursbuch und Übungsbuch, ab Lektion 7 ISBN 978-3-12-530079-8

Freitag, 9:00 bis 10:30 Uhr

Beginn: Freitag, 6. März 2026

Friedrichstr. 17, Raum 22

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

12 Vormittage, 93,60 Euro

**vhs** Volkshochschule  
Erlangen

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



■ **26S604206**

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, 4. März 2026

Friedrichstr. 17, Raum 23

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Abende, 117 Euro

■ **26S604207**

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, 3. März 2026

Friedrichstr. 17, Raum 07

12 Vormittage, 93,60 Euro

■ **26S604208**

Heide Thies M.A.

**Französisch B1 Auffrischkurs**

Für Teilnehmer\*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen, die ihre Kenntnisse der französischen Sprache auf der Niveaustufe B1 auffrischen wollen.

Das Sprechen steht im Mittelpunkt, Hörverständnis und Grammatikstrukturen werden geübt.

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben.

Dienstag, 10:30 bis 12:00 Uhr

Beginn: Dienstag, 3. März 2026

Friedrichstr. 17, Raum 06

15 Vormittage, 117 Euro

■ **26S604210**

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, 3. März 2026

Grundschule Büchenbach, Dorfstr. 21, Aula

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

12 Abende, 93,60 Euro

■ **26S604211**

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, 5. März 2026

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt, Raum 106

12 Abende, 93,60 Euro

■ **26S604212**

Andreas Eckerlein M.A.

**Französisch B1 mit einem Fokus auf Landeskunde**

Kleingruppe 5 bis 8 Teilnehmer\*innen

Für alle mit Französischkenntnissen auf Niveau B1, die ihre Sprachkompetenz lebendig erweitern möchten. Neben dem Ausbau von sprachlichen Fertigkeiten steht die spannende Auseinandersetzung mit aktuellen, kulturellen und gesellschaftlichen Themen Frankreichs im Mittelpunkt, um Sprache im realen Kontext zu erleben.

Lehrmaterial: wird von der Kursleitung bereitgestellt.

Dienstag, 13:00 bis 15:15 Uhr

Beginn: Dienstag, 3. März 2026

Friedrichstr. 17, Raum 18

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.  
15 Nachmittage, 175,50 Euro

### ■ 26S604220

Andreas Eckerlein M.A.

#### **Französisch B1/B2 Brückenkurs**

Für Teilnehmer\*innen mit circa 5 Jahren Vorkenntnissen, die auf der Niveaustufe B1 ihre Sprechfertigkeiten verbessern und festigen wollen. Die Erweiterung des Wortschatzes, das Üben des Hörverständnisses und die Wiederholung wichtiger grammatischer Strukturen bilden den Schwerpunkt. Dieser Kurs führt im kommenden Semester zum Niveau B2.

Montag, 18:15 bis 19:45 Uhr  
Beginn: Montag, 2. März 2026  
Friedrichstr. 17, Raum 01  
15 Abende, 117 Euro

### ■ 26S604221

Sabine Frenzel

#### **Französisch B1/B2 Brückenkurs (Online-Kurs)**

Kleingruppe 5 bis 8 Teilnehmer\*innen

Dieser Kurs richtet sich an fortgeschrittene Lernende und Wiedereinsteiger\*innen mit soliden B1-Kenntnissen. Ziel ist es, vorhandenes Wissen aufzufrischen, zu festigen und den Übergang zum B2-Niveau vorzubereiten. Sie trainieren Grammatik, Wortschatz und Kommunikation anhand aktueller Themen und authentischer Materialien.

Lehrbuch: Rencontres en français B1 (Klett-Verlag, hybride Ausgabe allango), Kursbuch und Übungsbuch, ab Lektion 5  
ISBN 978-3-12-530079-8  
sowie Trainingsbuch ISBN 978-3-12-529665-7

Dienstag, 18:15 bis 19:45 Uhr  
Beginn: Dienstag, 14. April 2026  
vhs.cloud (www.vhs.cloud)  
12 Nachmittage, 230,40 Euro  
Anmeldeschluss: 9. April 2026

### ■ 26S604222

Andreas Eckerlein M.A.

#### **Französisch B1/B2 Untertitel-Werkstatt Französisch-Deutsch**

Kleingruppe 5 bis 8 Teilnehmer\*innen

Untertitel sind ein faszinierendes Bindeglied zwischen gesprochener Sprache und geschriebener Verständigung. In diesem Workshop erhalten Sie einen Einblick in die Grundlagen des Untertitels und erfahren, warum Untertitel nicht immer wortgetreu sind, sondern nach speziellen Regeln gestaltet werden. Nach einer Einführung setzen wir das Gelernte direkt in einer praktischen Übung um.

Die zu bearbeitenden Ausschnitte werden gemeinsam per Umfrage ausgewählt, sodass Sie aktiv mitgestalten können.

Der Kurs richtet sich an alle mit soliden Französischkenntnissen ab Niveau B1+, die Lust haben, Sprache, Kreativität und Technik miteinander zu verbinden.

Samstag, 14. März 2026

10:00 bis 16:00 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 11

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.  
62,40 Euro

## **Niveaustufe B2**

### ■ 26S604230

Michèle Menuet

#### **Französisch B2/1**

Vous avez un bon niveau de français et vous désirez continuer à progresser dans la langue.

Dans ce cours B2/1 vous avez la possibilité, à partir de textes d'Écoute et d'articles de la Revue de la presse, de perfectionner votre expression orale et d'approfondir vos connaissances lexicales et grammaticales.

Lernmaterialien: werden zur Verfügung gestellt.

Donnerstag, 10:30 bis 12:00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 5. März 2026

Friedrichstr. 17, Raum 20

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.  
12 Vormittage, 93,60 Euro

### ■ 26S604231

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, 3. März 2026

Friedrichstr. 17, Raum 10

12 Nachmittage, 93,60 Euro

### ■ 26S604232

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, 2. März 2026

Friedrichstr. 17, Raum 14

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Vormittage, 117 Euro

### ■ 26S604233

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, 4. März 2026

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

### ■ 26S604301

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, 4. März 2026

Grundschule Büchenbach, Dorfstr. 21, Aula

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

12 Abende, 93,60 Euro

### ■ 26S604304

Evelyne Babary-Toebe

#### Französisch C1/C2 Aufbaukurs

Kleingruppe 8 bis 12 Teilnehmer\*innen

Vous cherchez „les mots pour le dire“? Vous voudriez parler de l'actualité ou de thèmes choisis variés, élargir votre vocabulaire, peut-être aussi réviser de temps en temps un sujet de grammaire de votre choix ... ou tout simplement entretenir votre niveau en français? Alors, rejoignez-nous, venez discuter! A bientôt!

Le matériel utilisé (p.ex. articles de journaux ou extraits de romans contemporains) est distribué en cours.

Donnerstag, 8:30 bis 10:00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 5. März 2026

Friedrichstr. 17, Raum 07

12 Vormittage, 117 Euro

## Italienisch

**Sprachberatungstermine während des Semesters: [www.vhs-erlangen.de](http://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

Genaue inhaltliche Beschreibungen finden Sie am Anfang des Sprachenprogramms und unter: [www.vhs-erlangen.de/programm/sprachen](http://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

#### ■ 26S605101

Daniela Ghidini Bornaz

#### Italienisch A1/1

Für Teilnehmer\*innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Chiaro! Nuova edizione A1 (Hueber-Verlag), Kursbuch und Arbeitsbuch, ab Lektion 1

Dienstag, 15:30 bis 17:00 Uhr  
Beginn: Dienstag, 3. März 2026  
Friedrichstr. 17, Raum 08  
12 Nachmittage, 93,60 Euro

#### ■ 26S605102

Gabriele Casu

#### Italienisch A1/1

Für Teilnehmer\*innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Chiaro! Nuova edizione A1 (Hueber-Verlag), Kursbuch und Arbeitsbuch, ab Lektion 1

Mittwoch, 18:00 bis 19:30 Uhr  
Beginn: Mittwoch, 4. März 2026  
Friedrichstr. 17, Raum 18  
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.  
15 Abende, 117 Euro

#### ■ 26S605103

Carla Di Carlo

#### Italienisch A1/1 (Online-Kurs)

Kleingruppe 8 bis 12 Teilnehmer\*innen  
Für Teilnehmer\*innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Chiaro! Nuova edizione A1 (Hueber-Verlag), Kursbuch und Arbeitsbuch, ab Lektion 1

Montag, 20:00 bis 21:30 Uhr  
Beginn: Montag, 13. April 2026  
[vhs.cloud](http://vhs.cloud) ([www.vhs.cloud](http://www.vhs.cloud))  
12 Abende, 144 Euro  
Anmeldeschluss: 7. April 2026

#### ■ 26S605104

Elisa Cozzolino

#### Italienisch für den Urlaub

Kleingruppe 8 bis 12 Teilnehmer\*innen

Für Teilnehmer\*innen 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. Wenn Sie Ihren Urlaub in Italien bereits in den nächsten Pfingstferien planen, können Sie bis dahin schon die ersten sprachlichen bzw. kommunikativen Fähigkeiten im Kurs erlernen und ausprobieren

Lehrbuch: Italienisch für den Urlaub A1 (Klett-Verlag), ISBN: 978-3-12-525315-5

Mittwoch, 15:00 bis 17:15 Uhr  
Beginn: Mittwoch, 15. April 2026  
Friedrichstr. 17, Raum 11  
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.  
10 Nachmittage, 146,30 Euro

■ **26S605105**

Dr. Monica Giorgetti Stierstorfer

**Italienisch A1/2**

Für Teilnehmer\*innen mit geringen Vorkenntnissen (circa 1 bis 2 Semester vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: Chiaro! Nuova edizione A1 (Hueber-Verlag), Kursbuch und Arbeitsbuch, ab Lektion 4

Donnerstag, 18:15 bis 19:45 Uhr

Beginn: Donnerstag, 5. März 2026

Friedrichstr. 17, Raum 20

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

12 Abende, 93,60 Euro

■ **26S605106**

Myriam Spanu

**Italienisch A1/2**

Für Teilnehmer\*innen mit geringen Vorkenntnissen (circa 1 bis 2 Semester vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: Chiaro! Nuova edizione A1 (Hueber-Verlag), Kursbuch und Arbeitsbuch, ab Lektion 4

Dienstag, 15:15 bis 16:45 Uhr

Beginn: Dienstag, 3. März 2026

vhs-Treff, Bohlenplatz 8

15 Nachmittage, 117 Euro

■ **26S605107**

Myriam Spanu

**Italienisch A1/2**

Für Teilnehmer\*innen mit geringen Vorkenntnissen (circa 1 bis 2 Semester vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: Chiaro! Nuova edizione A1 (Hueber-Verlag), Kursbuch und Arbeitsbuch, ab Lektion 4

Dienstag, 17:00 bis 18:30 Uhr

Beginn: Dienstag, 3. März 2026

vhs-Treff, Bohlenplatz 8

15 Abende, 117 Euro

■ **26S605108**

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 7/8

Mittwoch, 20:00 bis 21:30 Uhr

Beginn: Mittwoch, 4. März 2026

Friedrichstr. 17, Raum 18

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





### ■ 26S605109

Sabina Casola

#### Italienisch A1/3

Für Teilnehmer\*innen mit geringen Vorkenntnissen (circa 2 Semester vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: Chiaro! Nuova edizione A1 (Hueber-Verlag), Kursbuch und Arbeitsbuch, ab Lektion 7

Freitag, 17:00 bis 18:30 Uhr

Beginn: Freitag, 6. März 2026

Friedrichstr. 17, Raum 18

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Abende, 117 Euro

### ■ 26S605110

Donatella Renn

#### Italienisch A1/3

Für Teilnehmer\*innen mit geringen Vorkenntnissen (circa 2 Semester vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: Chiaro! Nuova edizione A1 (Hueber-Verlag), Kursbuch und Arbeitsbuch, ab Lektion 6/7

Donnerstag, 8:45 bis 10:15 Uhr

Beginn: Donnerstag, 5. März 2026

Friedrichstr. 17, Raum 18

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Vormittage, 117 Euro

### ■ 26S605111

Elisa Cozzolino

#### Italienisch A1 Auffrischkurs

Für Teilnehmer\*innen, die die Niveaustufe A1 abgeschlossen haben oder mit entsprechenden Vorkenntnissen der italienischen Sprache (ab ca. 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), ab Lektion 5

Dienstag, 8:45 bis 10:15 Uhr

Beginn: Dienstag, 10. März 2026

Friedrichstr. 17, Raum 08

12 Vormittage, 93,60 Euro

## Niveaustufe A1/A2

### ■ 26S605112

Donatella Renn

#### Italienisch A1/A2 Una serata italiana:

#### Ein Abend voller Genuss und Sprache

Haben Sie Lust auf ein bisschen Bella Italia - Lebensfreude, Austausch und Gelassenheit? Dann sind Sie herzlich eingeladen, für einen Abend echtes italienisches Flair zu erleben! Umgeben von einer gemütlichen Atmosphäre genießen wir frisch zubereitete und aromatische Antipasti und kleine Köstlichkeiten - verfeinert mit einem Hauch Amore. Begleitet wird das Ganze von einem Glas Wein, und den krönenden Abschluss bildet ein Espresso mit einem kleinen Dolcetto. Das Besondere: Während wir die Köstlichkeiten genießen, haben Sie viel Gelegenheit, Italienisch zu sprechen und sich über Alltag, Essen, Reisen, Kultur und Tradition auszutauschen. Ganz entspannt, ohne Druck - hier zählt der Spaß am Sprechen, nicht die Perfektion. Fehler sind erlaubt, Lachen ausdrücklich erwünscht! Der Kurs ist ideal für alle mit entsprechenden Vorkenntnissen (circa 4 Semester vhs oder vergleichbar), die locker und mit Freude in einer netten Runde sprechen möchten - ohne Grammatik-Stress. Also Lust auf una bella serata? Ein Platz am Tisch wartet auf Sie!

Freitag, 13. März 2026

18:30 bis 21:00 Uhr

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL

32 Euro

Bitte mitbringen: Teller, Besteck, Weinglas, Espresso-tasse, Wasser und Schreibmaterial. (Materialkosten von 19 Euro sind im Entgelt enthalten)

### ■ 26S605113

Donatella Renn

#### Italienisch A1/A2 Una serata italiana:

#### Ein Abend voller Genuss und Sprache

Text siehe Kurs-Nr. 26S605112

Freitag, 24. April 2026

18:30 bis 21:00 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

32 Euro

Bitte mitbringen: Teller, Besteck, Weinglas, Espresso-tasse, Wasser und Schreibmaterial. (Materialkosten von 19 Euro sind im Entgelt enthalten)

■ **26S605114**

Donatella Renn

**Italienisch A1/A2 Una serata italiana:  
Ein Abend voller Genuss und Sprache**

Text siehe Kurs-Nr. 26S605112

Freitag, 19. Juni 2026

18:30 bis 21:00 Uhr

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL

32 Euro

Bitte mitbringen: Teller, Besteck, Weinglas, Espresso-tasse, Wasser und Schreibmaterial. (Materialkosten von 19 Euro sind im Entgelt enthalten)

■ **26S605115**

Donatella Renn

**Italienisch A1/A2 Una serata italiana:  
Ein Abend voller Genuss und Sprache**

Text siehe Kurs-Nr. 26S605112

Freitag, 17. Juli 2026

18:30 bis 21:00 Uhr

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL

32 Euro

Bitte mitbringen: Teller, Besteck, Weinglas, Espresso-tasse, Wasser und Schreibmaterial. (Materialkosten von 19 Euro sind im Entgelt enthalten)

**Niveaustufe A2**

■ **26S605116**

Myriam Spanu

**Italienisch A2/1**

Für Teilnehmer\*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (circa 3 bis 4 Semester vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: Chiaro! Nuova edizione A2 (Hueber-Verlag), Kursbuch und Arbeitsbuch, ab Lektion 1

Dienstag, 18:45 bis 20:15 Uhr

Beginn: Dienstag, 3. März 2026

vhs-Treff, Bohlenplatz 8

15 Abende, 117 Euro

■ **26S605117**

Gabriele Casu

**Italienisch A2/1**

Für Teilnehmer\*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (circa 3 bis 4 Semester vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: Chiaro! Nuova edizione A2 (Hueber-Verlag), Kursbuch und Arbeitsbuch, ab Lektion 1

Freitag, 17:30 bis 19:00 Uhr

Beginn: Freitag, 6. März 2026

Friedrichstr. 17, Raum 08

15 Abende, 117 Euro

■ **26S605118**

Valeria Kocak M. A.

**Italienisch A2/1**

Für Teilnehmer\*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (circa 3 bis 4 Semester vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: Chiaro! Nuova edizione A2 (Hueber-Verlag), Kursbuch und Arbeitsbuch, ab Lektion 1

Montag, 8:45 bis 10:15 Uhr

Beginn: Montag, 2. März 2026

Friedrichstr. 17, Raum 08

15 Vormittage, 117 Euro

■ **26S605119**

Sabina Casola

**Italienisch A2/2**

Für Teilnehmer\*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (circa 5 Semester vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: Chiaro! Nuova edizione A2 (Hueber-Verlag), Kursbuch und Arbeitsbuch, ab Lektion 5

Donnerstag, 19:15 bis 20:45 Uhr

Beginn: Donnerstag, 5. März 2026

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt, Raum 307

15 Abende, 117 Euro





■ **26S605120**

Sabina Casola

**Italienisch A2/2**

Für Teilnehmer\*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (circa 5 Semester vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: Chiaro! Nuova edizione A2 (Hueber-Verlag), Kursbuch und Arbeitsbuch, ab Lektion 5

Freitag, 15:00 bis 16:30 Uhr

Beginn: Freitag, 6. März 2026

Friedrichstr. 17, Raum 18

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.  
15 Nachmittage, 117 Euro

■ **26S605122**

Donatella Renn

**Italienisch A2/4**

Für Teilnehmer\*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (circa 5 bis 6 Semester vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: Chiaro! Nuova edizione A2 (Hueber-Verlag), Kursbuch und Arbeitsbuch, ab Lektion 6/7

Donnerstag, 10:30 bis 12:00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 5. März 2026

Friedrichstr. 17, Raum 03

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.  
15 Vormittage, 117 Euro

■ **26S605123**

Sophie de Wolf

**Italienisch A2/5**

Für Teilnehmer\*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (circa 6 bis 7 Semester vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: Chiaro! Nuova edizione A2 (Hueber-Verlag), Kursbuch und Arbeitsbuch, ab Lektion 7

Montag, 10:30 bis 12:00 Uhr

Beginn: Montag, 2. März 2026

Friedrichstr. 17, Raum 07

12 Vormittage, 93,60 Euro

■ **26S605128**

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, 5. März 2026

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt, Raum 208

15 Abende, 117 Euro

■ **26S605129**

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 auch die Erweiterung des Grundwortschatzes und die Wiederholung wichtiger grammatischer Strukturen, vor allem jedoch das Trainieren von Hörverstehen und mündlicher Kommunikation.

Donnerstag, 14:00 bis 15:30 Uhr

Beginn: Donnerstag, 5. März 2026

Friedrichstr. 17, Raum 10

12 Nachmittage, 93,60 Euro

■ **26S605130**

Girolamo Coppola

**Venerdì Grammaticale: I Doppi Pronomi**

Kleingruppe 5 bis 8 Teilnehmer\*innen

In questo corso ripetiamo prima i pronomi semplici e poi ci occuperemo dei pronomi doppi. Naturalmente faremo degli esercizi, sia scritti che orali, per capire come usare bene questi pronomi!

Freitag, 12. Juni, Freitag, 19. Juni, Freitag, 26. Juni

jeweils 15:30 bis 18:30 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 23

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

3 Nachmittage, 93,60 Euro

### ■ 26S605140

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, 17. März 2026

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.

### ■ 26S605202

Dr. Monica Giorgetti Stierstorfer

#### **Italienisch B1/3**

Für Teilnehmer\*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (circa 3 Jahre vhs oder vergleichbar), die ohne Stress, aber aktiv ihre Sprach- und Grammatikkompetenz erweitern und festigen wollen.

Lehrbuch: Chiaro! Nuova edizione B1 (Hueber-Verlag), Kursbuch und Arbeitsbuch, ab Lektion 4/5

Montag, 18:15 bis 19:45 Uhr

Beginn: Montag, 2. März 2026

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt, Raum 208

12 Abende, 93,60 Euro

### ■ 26S605203

Girolamo Coppola

#### **Italienisch B1/4**

Für Teilnehmer\*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (circa 3 bis 4 Jahre vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: Chiaro! Nuova edizione B1 (Hueber-Verlag), Kursbuch und Arbeitsbuch, ab Lektion 6

Mittwoch, 15:30 bis 17:00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 4. März 2026

Friedrichstr. 17, Raum 08

15 Nachmittage, 117 Euro

### ■ 26S605212

Dr. Monica Giorgetti Stierstorfer

#### **Italienisch B1 Auffrischkurs**

Für Teilnehmer\*innen mit guten Vorkenntnissen (circa 4 bis 5 Jahre vhs oder vergleichbar), die ohne Stress, aber sehr aktiv ihre Wortschatz- und Grammatikkompetenz erweitern und festigen, und das freie Sprechen üben möchten.

Lehrbuch: Dieci lezioni di italiano B1 (Hueber Verlag), ab Lektion 1

Montag, 19:50 bis 21:20 Uhr

Beginn: Montag, 2. März 2026

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt, Raum 208

12 Abende, 93,60 Euro

### ■ 26S605213

Donatella Renn

#### **Italienisch B1 Auffrischkurs**

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, 5. März, 19. März, 16. April, 30. April, 21. Mai, 11. Juni, 25. Juni, 9. Juli und 23. Juli 2026, jeweils 17:50 bis 19:50 Uhr

CBBE, Berufsschule, Drausnickstr. 1d, Kfm. Trakt, Raum 208

9 Abende, 93,60 Euro

■ **26S605214**

Elisa Cozzolino

**Italienisch B1 Auffrischkurs**

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.

Donnerstag, 14:00 bis 15:30 Uhr

Beginn: Donnerstag, 5. März 2026

Friedrichstr. 17, Raum 06

15 Nachmittage, 117 Euro

■ **26S605215**

Sophie de Wolf

**Italienisch B1 Auffrischkurs**

Für Teilnehmer\*innen mit guten Vorkenntnissen (circa 4 bis 5 Jahre vhs oder vergleichbar), die ohne Stress lernen und ihre Ausdrucksfähigkeit in der italienischen Sprache gezielt verbessern wollen. Dazu gehören die Erweiterung des Grundwortschatzes, die Wiederholung wichtiger grammatischer Strukturen sowie das Trainieren des Hörverstehens und der mündlichen Kommunikation.

Mittwoch, 8:30 bis 10:00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 4. März 2026

Friedrichstr. 17, Raum 08

12 Vormittage, 93,60 Euro

■ **26S605216**

Francesca Minchella

**Italienisch B1 Auffrischkurs**

Für Teilnehmer\*innen mit guten Vorkenntnissen (circa 4 bis 5 Jahre vhs oder vergleichbar), die die wichtigsten grammatischen Strukturen und verschiedene Wortschatzbereiche systematisch wiederholen möchten. Dabei wird besonderer Wert auf die Erweiterung der mündlichen Ausdrucksfähigkeit gelegt.

Mittwoch, 10:45 bis 12:15 Uhr

Beginn: Mittwoch, 4. März 2026

Friedrichstr. 17, Raum 07

15 Vormittage, 117 Euro

■ **26S605220**

Valeria Kocak M. A.

**Italienisch B1 Leichte Konversation**

Sie haben Italienisch-Vorkenntnisse von circa 4 Jahren, möchten in kommunikativen Alltagssituationen Ihre Hör- und Sprechfähigkeit üben und anhand von verschiedenen Textsorten das Lesen und Schreiben trainieren? Dann ist dieser Kurs das Richtige für Sie: Wir wiederholen und üben Wortschatz und Grammatik. Das Sprechen steht dabei im Mittelpunkt und Sie werden viele Gemeinsamkeiten und Unterschiede zwischen Ihrer und der italienischen Kultur entdecken.

Als Grundlage dient das Lehrbuch: „Chiaro! Conosciamo l'Italia“ (Hueber-Verlag)

Montag, 10:30 bis 12:00 Uhr

Beginn: Montag, 2. März 2026

Friedrichstr. 17, Raum 08

12 Vormittage, 93,60 Euro

**Niveaustufe B1/B2: Brückenkurse**

■ **26S605222**

Francesca Minchella

**Italienisch B1/B2**

Der Kurs ist für Teilnehmer\*innen geeignet, die das Niveau B1 abgeschlossen haben und ihre Sprachkenntnisse vertiefen, die italienische Kultur weiter entdecken, ihren Wortschatz und ihre Grammatik auffrischen sowie Gespräche über aktuelle Themen führen möchten.

Lehrbuch: Con piacere nuovo B1+/B2

(Klett-Verlag), Kursbuch und Arbeitsbuch, ab Lektion 5 ISBN 978-3-12-525219-6

Freitag, 10:45 bis 12:15 Uhr

Beginn: Freitag, 6. März 2026

Friedrichstr. 17, Raum 18

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Vormittage, 117 Euro

### ■ 26S605225

Girolamo Coppola

#### **Italienisch B1/B2 Corso di conversazione Meraviglie di Calabria: I bronzi di Riace ed altri capolavori**

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](http://passioneitaliana.de)

Montag, 10:05 bis 11:35 Uhr

Beginn: Montag, 2. März 2026

Friedrichstr. 17, Raum 18

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Vormittage, 117 Euro

### ■ 26S605226

Girolamo Coppola

#### **Italienisch B1/B2 Corso di lettura e conversazione Ferzan Özpetek: Come un respiro**

Kleingruppe 8 bis 12 Teilnehmer\*innen

Samstagsseminar

È una domenica mattina quando Elsa Corti si presenta nell'appartamento di Sergio e Giovanna. Molti anni prima ha vissuto in quella casa e vorrebbe rivederla un'ultima volta. Porta con sé un fascio di vecchie lettere e un terribile segreto.

Il materiale per il corso viene fornito dietro pagamento dall'insegnante.

Trovi altre informazioni su: [passioneitaliana.de](http://passioneitaliana.de)

Samstag, 7. März, 21. März, 18. April, 25. April,

9. Mai, 13. Juni, 20. Juni und 27. Juni 2026

jeweils 9:15 bis 12:15 Uhr

vhs-Treff, Bohlenplatz 8

8 Vormittage, 156 Euro

### ■ 26S605227

Elisa Cozzolino

#### **Italienisch B1/B2 Leichte Konversation**

Für Teilnehmer\*innen mit guten Vorkenntnissen (circa 4 Jahre vhs oder vergleichbar), die gerne ihre Grammatik- und Wortschatzkenntnisse festigen wollen und vor allem das freie Sprechen üben möchten.

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben.

Dienstag, 10:30 bis 12:00 Uhr

Beginn: Dienstag, 3. März 2026

Friedrichstr. 17, Raum 20

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Vormittage, 117 Euro

### **Niveaustufe B2**

### ■ 26S605235

Girolamo Coppola

#### **Italienisch B2 Corso di conversazione Meraviglie di Puglia: Castel del Monte ed altri capolavori**

La Puglia è una regione del Sud Italia che si estende lungo la costa adriatica. È famosa per le sue bellissime spiagge, i paesaggi mozzafiato e le città storiche: Bari, Ostuni, Lecce. Vieni a scoprirla!

Il materiale per il corso viene fornito dietro pagamento dall'insegnante.

Trovate altre informazioni: [passioneitaliana.de](http://passioneitaliana.de)

Montag, 8:20 bis 9:50 Uhr

Beginn: Montag, 2. März 2026

Friedrichstr. 17, Raum 18

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Vormittage, 117 Euro





### ■ 26S605240

Girolamo Coppola

#### **Italienisch B2 Corso di conversazione La Sicilia degli dèi: Racconti & leggende**

Kleingruppe 8-10 Teilnehmer\*innen

Gli dèi non se ne sono mai andati dall'isola. Nelle campagne assolate nel cuore dell'estate si può ancora sentire Eracle chiamare le sue mandrie e Ulisse ridere al ciclope Polifemo. Terra rifugio di dèi e di eroi, di ninfe e filosofi, di mostri e di re, la Sicilia è incarnazione di quel mondo magico e felice che tanto piaceva ai Greci.

Il materiale per il corso viene fornito dietro pagamento dall'insegnante.

Trovate altre informazioni su: [passioneitaliana.de](http://passioneitaliana.de)

Mittwoch, 17:15 bis 18:45 Uhr  
Beginn: Mittwoch, 4. März 2026  
Friedrichstr. 17, Raum 09  
15 Abende, 146,20 Euro

### Niveaustufe B2/C1

### ■ 26S605250

Valentina Marzulli

#### **Italienisch B2 La voce femminile nella letteratura italiana**

Kleingruppe 5 bis 8 Teilnehmer\*innen

In sei incontri scopriremo insieme le poetesse e le scrittrici italiane che hanno dato voce a sensibilità, ribellioni e sogni senza tempo. Ogni appuntamento prevede un'introduzione al tema del giorno, la lettura e l'analisi dei testi e una conversazione aperta, in un clima conviviale e stimolante.

Dienstag, 18:00 bis 19:30 Uhr  
Beginn: Dienstag, 9. Juni 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 Leses- 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.

### ■ 26S605301

Francesca Minchella

#### **Italienisch C1 Corso di conversazione**

Siete interessati alla cultura e alla società italiana, volete usare in maniera attiva la lingua, migliorare la comprensione di materiali autentici, ampliare il lessico e ripassare a volte qualche tema grammaticale? Vi aspettiamo!

Il materiali da utilizzare vengono scelti insieme all'inizio del corso.

Freitag, 9:00 bis 10:30 Uhr  
Beginn: Freitag, 6. März 2026  
Friedrichstr. 17, Raum 18  
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.  
15 Vormittage, 117 Euro

### ■ 26S605303

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, 4. März 2026  
Friedrichstr. 17, Raum 18  
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.  
15 Vormittage, 117 Euro

# Spanisch

## Sprachberatungstermine während des Semesters: [www.vhs-erlangen.de](http://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

Genaue inhaltliche Beschreibungen finden Sie am Anfang des Sprachenprogramms und auf unserer Homepage: [www.vhs-erlangen.de/programm/sprachen](http://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](http://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. Bei Interesse wenden Sie sich bitte direkt an [bz-spanisch@stadt.nuernberg.de](mailto: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](http://www.vhs-sprachpruefungen.de).

### Niveaustufe A1

#### ■ 26S606101

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 22. April im Kompaktkurs Niveaustufe A1/2

(siehe Kurs 26S606110) 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, 2. März 2026

Ende: 15. April 2026

Friedrichstr. 17, Raum 8

10 Abende, 130 Euro

#### ■ 26S606103

Elena Alabarce Calatayud

#### 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, 8:30 bis 10:00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 5. März 2026

Friedrichstr. 17, Raum 20

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Vormittage, 117 Euro

#### ■ 26S606104

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

Donnerstag, 15:00 bis 16:30 Uhr

Beginn: Donnerstag, 19. März 2026

Friedrichstr. 17, Raum 22

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

12 Nachmittage, 93,60 Euro

#### ■ 26S606105

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

Dienstag, 18:00 bis 19:30 Uhr

Beginn: Dienstag, 10. März 2026

Friedrichstr. 17, Raum 01

15 Abende, 117 Euro



### ■ 26S606106

María José Rodríguez Mampaso

#### Spanisch A1/1

Für Teilnehmer\*innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Impresiones A1 (Hueber-Verlag),  
Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, ab  
Lektion 3/4

ISBN 978-3-19-304545-4

Donnerstag, 18:00 bis 20:15 Uhr

Beginn: Donnerstag, 23. April 2026

CBBE, Fachoberschule, Drausnickstr. 1c, Raum 205

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

10 Abende, 117 Euro

### ■ 26S606108

Francisca Jarrega Chisbert

#### Spanisch für den Urlaub

#### Kompaktkurs am Samstagvormittag

Kleingruppe 5 bis 8 Teilnehmer\*innen

Für Teilnehmer\*innen ohne Vorkenntnisse

Träumen Sie von Sonne, Meer und Tapas - und möchten sich im nächsten Urlaub ganz entspannt auf Spanisch verständigen? In diesem Kurs erhalten Sie einen leichten, unterhaltsamen Einstieg in Sprache und Kultur Ihres Reiseziels. Ohne Vorkenntnisse lernen Sie

Schritt für Schritt, wie Sie sich im Restaurant, im Hotel oder beim Einkaufen sicher verständigen können. Dabei üben Sie typische Redewendungen und kurze Dialoge, die Sie sofort anwenden können - spielerisch, abwechslungsreich und mit Urlaubsfeeling.

Samstag, 9:00 bis 13:00 Uhr

Beginn: Samstag, 18. April 2026

Friedrichstr. 17, Raum 23

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

5 Vormittage, 208 Euro

### ■ 26S606110

Arantza Estefania Aguirre

#### Spanisch A1/2 Kompaktkurs

Für Teilnehmer\*innen gedacht, die den Stoff der Niveaustufe A1/2 schnell erlernen und intensiv üben wollen, also 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 22. Juni 2026 den Kompaktkurs Niveaustufe A1/3 (siehe Kurs 26S606117) besuchen können.

Fortsetzung von Kurs 26S606101

Lehrbuch: Impresiones A1 (Hueber-Verlag),

Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, ab

Lektion 5, ISBN 978-3-19-304545-4

## 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

Montag und Mittwoch, 17:30 bis 19:45 Uhr  
Beginn: Mittwoch, 22. April 2026  
Ende: 15. Juni 2026  
Friedrichstr. 17, Raum 8  
10 Abende, 130 Euro

■ **26S606111**  
Arantza Estefania Aguirre  
**Spanisch A1/2**

Für Teilnehmer\*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

Dienstag, 16:45 bis 18:15 Uhr  
Beginn: Dienstag, 3. März 2026  
Friedrichstr. 17, Raum 22  
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.  
15 Abende, 117 Euro

■ **26S606115**  
María Peño Jiménez  
**Spanisch A1/3**

Für Teilnehmer\*innen mit geringen Vorkenntnissen  
Lehrbuch: Impresiones A1 (Hueber-Verlag),  
Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, ab  
Lektion 7/8  
ISBN 978-3-19-304545-4

Montag, 17:30 bis 19:00 Uhr  
Beginn: Montag, 2. März 2026  
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,  
Raum 006  
15 Abende, 117 Euro

■ **26S606116**  
Francisca Jarrega Chisbert  
**Spanisch A1/3**

Für Anfänger\*innen mit geringen Vorkenntnissen  
Lehrbuch: Impresiones A1 (Hueber-Verlag),  
Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, ab  
Lektion 8/9  
ISBN 978-3-19-304545-4

Freitag, 17:00 bis 18:30 Uhr  
Beginn: Freitag, 6. März 2026  
Friedrichstr. 17, Raum 14  
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.  
15 Abende, 117 Euro

■ **26S606117**  
Arantza Estefania Aguirre  
**Spanisch A1/3 Kompaktkurs**

Dieser Kurs ist für Teilnehmer\*innen gedacht, die den  
Stoff der Niveaustufe A1/3 schnell erlernen und inten-  
siv üben wollen. Er richtet sich somit an Teilneh-  
mer\*innen mit geringen Vorkenntnissen sowie an sol-  
che, 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 Hau-  
se ist für den Lernerfolg besonders wichtig.

Fortsetzung von Kurs 26S606110

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: Montag, 22. Juni 2026  
Ende: 22. Juli 2026  
Friedrichstr. 17, Raum 8  
10 Abende, 130 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!



■ **26S606119**

Elena Alabarce Calatayud

**Spanisch A1/4**

Für Teilnehmer\*innen mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Impresiones A1 (Hueber-Verlag),  
Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, ab  
Lektion 8/9

ISBN 978-3-19-304545-4

Dienstag, 17:40 bis 19:10 Uhr

Beginn: Dienstag, 3. März 2026

Friedrichstr. 17, Raum 13

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Abende, 117 Euro

■ **26S606121**

Griselda Wehnert-Zetino

**Spanisch A1/5**

Für Teilnehmer\*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (circa 4 Semester vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: Impresiones A1 (Hueber-Verlag),  
Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, ab  
Lektion 10

ISBN 978-3-19-304545-4

Dienstag, 18:15 bis 19:45 Uhr

Beginn: Dienstag, 3. März 2026

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,  
Raum 210

15 Abende, 117 Euro

■ **26S606122**

Elena Alabarce Calatayud

**Spanisch A1/5**

Für Teilnehmer\*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (circa 4 Semester vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: Impresiones A1 (Hueber-Verlag),  
Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, ab  
Lektion 10/11

ISBN 978-3-19-304545-4

Donnerstag, 10:10 bis 11:40 Uhr

Beginn: Donnerstag, 5. März 2026

Friedrichstr. 17, Raum 23

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Vormittage, 117 Euro

■ **26S606123**

Alejandra Jetly Mantilla

**Spanisch A1/5**

Für Teilnehmer\*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (circa 4 Semester vhs oder vergleichbar)

In diesem Kurs wird das Lehrwerk beendet. Im Anschluss werden zentrale Themen der A1-Stufe wiederholt. Mit zusätzlichen Übungsformen werden die Inhalte vertieft, sodass Sie Ihre Sprachkenntnisse festigen und erweitern können.

Lehrbuch: Impresiones A1 (Hueber-Verlag),  
Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, ab  
Lektion 11

ISBN 978-3-19-304545-4

Donnerstag, 19:45 bis 21:15 Uhr

Beginn: Donnerstag, 5. März 2026

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,  
Raum 210

12 Abende, 93,60 Euro

**Niveaustufe A2: Allgemeine Kurse**

■ **26S606130**

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

Dienstag, 16:00 bis 17:30 Uhr

Beginn: Dienstag, 3. März 2026

Friedrichstr. 17, Raum 14

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Nachmittage, 117 Euro



■ **26S606131**  
Susana Rubio  
**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

Dienstag, 17:30 bis 19:00 Uhr  
Beginn: Dienstag, 3. März 2026  
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt, Raum 205  
12 Abende, 93,60 Euro

■ **26S606132**  
María José Rodríguez Mampaso  
**Spanisch A2/1**

Für Teilnehmer\*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (circa 5 Semester oder vergleichbar)

Lehrbuch: Impresiones A2 (Hueber-Verlag), Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, ab Lektion 1  
ISBN 978-3-19-334545-5

Freitag, 10:30 bis 12:00 Uhr  
Beginn: Freitag, 20. März 2026  
Friedrichstr. 17, Raum 07  
12 Vormittage, 93,60 Euro

■ **26S606133**  
Elena Alabarce Calatayud  
**Spanisch A2/2**

Für Teilnehmer\*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (circa 6 Semester vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: Impresiones A2 (Hueber-Verlag), Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, ab Lektion 2/3  
ISBN 978-3-19-334545-5

Mittwoch, 8:30 bis 10:00 Uhr  
Beginn: Mittwoch, 4. März 2026  
Friedrichstr. 17, Raum 14  
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.  
15 Vormittage, 117 Euro

■ **26S606134**  
Elena Alabarce Calatayud  
**Spanisch A2/3**

Für Teilnehmer\*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (circa 7 Semester oder vergleichbar)

Lehrbuch: Impresiones A2 (Hueber-Verlag), Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, ab Lektion 4/5  
ISBN 978-3-19-334545-5

Montag, 18:00 bis 20:15 Uhr  
Beginn: Montag, 9. März 2026  
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt, Raum 303  
12 Abende, 140,40 Euro

■ **26S606135**  
Luz Filio de Scherer  
**Spanisch A2/3**

Für Teilnehmer\*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (circa 5 Semester oder vergleichbar)

Lehrbuch: Impresiones A2 (Hueber-Verlag), Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, ab Lektion 5, ISBN 978-3-19-334545-5

Mittwoch, 19:45 bis 21:15 Uhr  
Beginn: Mittwoch, 4. März 2026  
Friedrichstr. 17, Raum 20  
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.  
12 Abende, 93,60 Euro

■ **26S606136**  
Arantza Estefania Aguirre  
**Spanisch A2/3 Kompaktkurs**

Dieser Kurs ist für Teilnehmer\*innen gedacht, die den Stoff der Niveaustufe A2/3 schnell erlernen und intensiv üben wollen. Er richtet sich somit an Teilnehmer\*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sowie an solche, die den Kompaktkurs Niveaustufe A2/2 beendet haben und weiterlernen möchten.

Lehrbuch: Impresiones A2 (Hueber-Verlag), Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, ab Lektion 6, ISBN 978-3-19-334545-5

Donnerstag, 17:00 bis 19:15 Uhr  
Beginn: Donnerstag, 5. März 2026  
Friedrichstr. 17, Raum 12  
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.  
10 Abende, 130 Euro

■ **26S606137**

Alejandra Jetly Mantilla

**Spanisch A2/5**

Für Teilnehmer\*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (circa 7 Semester vhs oder vergleichbar)

In diesem Kurs wird das Lehrwerk beendet. Im Anschluss werden zentrale Themen der A2-Stufe wiederholt. Mit zusätzlichen Übungsformen werden die Inhalte vertieft, sodass Sie Ihre Sprachkenntnisse festigen und erweitern können.

Lehrbuch: Impresiones A2 (Hueber-Verlag), Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, ab Lektion 11

ISBN 978-3-19-334545-5

Freitag, 10:15 bis 11:45 Uhr

Beginn: Freitag, 6. März 2026

Friedrichstr. 17, Raum 10

12 Vormittage, 93,60 Euro

■ **26S606138**

Arantza Estefania Aguirre

**Spanisch A2/6**

Für Teilnehmer\*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (circa 8 Semester vhs oder vergleichbar)

Wir werden in diesem Semester das Lehrwerk Impresiones A2 abschließen und danach mit Impresiones B1 weiterarbeiten.

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, 4. März 2026

Friedrichstr. 17, Raum 06

15 Nachmittage, 117 Euro

■ **26S606139**

Elena Alabarce Calatayud

**Spanisch A2/6**

Für Teilnehmer\*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (circa 7 Semester oder vergleichbar)

Impresiones A2 (Hueber-Verlag),

Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, ab

Lektion 10/11, ISBN 978-3-19-334545-5

Montag, 8:30 bis 10:00 Uhr

Beginn: Montag, 9. März 2026

Friedrichstr. 17, Raum 12

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Vormittage, 117 Euro

**Niveaustufe A2:**

**Auffrischungs- und Konversationskurse**

■ **26S606145**

Lorena Sofia Mejia Montalvo

**Spanisch A2 Auffrischungskurs**

Für Teilnehmer\*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen, die die Niveaustufe A2 erfolgreich abgeschlossen haben. Als Grundlage dient das Lehrwerk „Impresiones A2“ (Hueber-Verlag), Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, ISBN 978-3-19-334545-5.

Montag, 18:00 bis 19:30 Uhr

Beginn: Montag, 2. März 2026

Friedrichstr. 17, Raum 20, *nicht* barrierefrei.

12 Vormittage, 93,60 Euro

■ **26S606146**

Mónica Duncker

**Spanisch A2**

**Konversationskurs für den Alltag**

Kleingruppe 5 bis 8 Teilnehmer\*innen

Für Teilnehmer\*innen mit Grundkenntnissen (ab circa 3 bis 4 Semester vhs oder vergleichbar), die noch einmal alle Fertigkeiten der A2-Stufe wiederholen und üben möchten. Im Mittelpunkt des Kurses steht vor allem das freie Sprechen. Dieser Kurs ist der ideale Übergang zu den B1-Kursen im Herbst-/Wintersemester.

Dienstag, 19:45 bis 21:15 Uhr

Beginn: Dienstag, 9. Juni 2026

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Werkstätten-trakt, Raum 028

6 Abende, 76,20 Euro



### ■ 26S606147

Alejandra Jetly Mantilla

#### **Spanisch A2 Konversationskurs für den Alltag**

In diesem Kurs steht die mündliche Kommunikation im Mittelpunkt. Aufbauend auf Ihrem A2-Niveau trainieren Sie, in Alltagssituationen sicherer und flüssiger zu sprechen. Durch abwechslungsreiche Übungen gewinnen Sie mehr Selbstvertrauen beim Sprechen.

Montag, 18:00 bis 19:30 Uhr

Beginn: Montag, 2. März 2026

Friedrichstr. 17, Raum 13

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Abende, 117 Euro

### ■ 26S606148

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.

Dienstag, 18:00 bis 19:00 Uhr

Beginn: Dienstag, 17. März 2026

Friedrichstr. 17, Raum 14

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

12 Nachmittage, 62,40 Euro

### ■ 26S606150

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 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, 20. Juni 2026

9:30 bis 13:45 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 20

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

39,10 Euro

### ■ 26S606151

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 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, 4. Juli 2026

9:30 bis 13:45 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 20, *nicht* barrierefrei

39 Euro

### ■ 26S606152

Ana Garin Gabas

#### **Spanisch A2/B1: Spanisch für den Beruf**

Kleingruppe 5 bis 8 Teilnehmer\*innen

Kommunizieren Sie sicher auf Spanisch im beruflichen Umfeld! In diesem Kurs erweitern Sie Ihren Wortschatz für Alltagssituationen im Job, trainieren E-Mails, Telefonate und Präsentationen und lernen interkulturelle Besonderheiten kennen. Ideal für Berufstätige mit Grundkenntnissen, die ihre Sprachkompetenz gezielt beruflich einsetzen möchten. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer\*innen mit soliden Grundkenntnissen (Niveau A2) oder abgeschlossenen Grundkursen, die Spanisch gezielt für ihren Beruf oder für den Wiedereinstieg ins Berufsleben anwenden möchten.

Montag, 18:00 bis 19:30 Uhr  
 Beginn: Montag, 2. März 2026  
 CBBE, Fachoberschule, Drausnickstr. 1c, Raum 201  
 Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.  
 12 Abende, 93,60 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.

### ■ 26S606201

María José Rodríguez Mampaso  
**Spanisch B1/1**

Lehrbuch: Impresiones B1 (Hueber-Verlag),  
 Kurs- und Arbeitsbuch, ab Lektion 1  
 ISBN 978-3-19-074545-6

Dienstag, 15:30 bis 17:00 Uhr  
 Beginn: Dienstag, 17. März 2026  
 Friedrichstr. 17, Raum 06  
 12 Abende, 93,60 Euro

### ■ 26S606202

Martin Sánchez Aulinger  
**Spanisch B1 dreiteiliger Aufbaukurs**  
**Teil 1: Grammatik - Einstieg ins B1 Niveau**

Kleingruppe 5 bis 8 Teilnehmer\*innen

In diesem dreiteiligen Kurs vertiefen Sie Ihre Spanischkenntnisse auf Niveau B1 in drei aufeinander aufbauenden Modulen.

In Teil 1 wiederholen und festigen Sie die wichtigsten grammatikalischen Strukturen, die den Übergang zum B1-Niveau bilden. Ziel ist es, Sicherheit in der Anwendung zu gewinnen und eine solide Grundlage für den weiteren Kursaufbau zu schaffen.

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer\*innen, die das A2 Niveau erfolgreich abgeschlossen haben und bereits über Grundkenntnisse auf dem B1 Niveau verfügen oder parallel einen B1 Kurs besuchen.

Jeder Kursteil kann einzeln gebucht werden.

Mittwoch, 18:15 bis 20:00 Uhr  
 Beginn: Mittwoch, 15. April 2026  
 Friedrichstr. 17, Raum 19, *nicht* barrierefrei  
 3 Abende, 54,60 Euro

### ■ 26S606203

Martin Sánchez Aulinger  
**Spanisch B1 dreiteiliger Aufbaukurs**  
**Teil 2: Lesen, Verstehen und Anwenden**

Kleingruppe 5 bis 8 Teilnehmer\*innen

In diesem dreiteiligen Kurs vertiefen Sie Ihre Spanischkenntnisse auf Niveau B1 in drei aufeinander aufbauenden Modulen.

In Teil 2 arbeiten wir mit Texten, die dem B1 Niveau entsprechen. Durch gemeinsames Lesen, Analysieren und Diskutieren vertiefen Sie Ihr Textverständnis und erweitern Wortschatz und Grammatikkenntnisse auf natürliche Weise.

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer\*innen, die das A2 Niveau erfolgreich abgeschlossen haben und bereits über Grundkenntnisse auf dem B1 Niveau verfügen oder parallel einen B1 Kurs besuchen.

Jeder Kursteil kann einzeln gebucht werden.

Mittwoch, 18:15 bis 20:00 Uhr  
 Beginn: Mittwoch, 10. Juni 2026  
 Friedrichstr. 17, Raum 19, *nicht* barrierefrei  
 3 Abende, 54,60 Euro

### ■ 26S606204

Martin Sánchez Aulinger  
**Spanisch B1 dreiteiliger Aufbaukurs:**  
**Teil 3: Sprechen, Kultur und aktuelle Themen**

Kleingruppe 5 bis 8 Teilnehmer\*innen

In diesem dreiteiligen Kurs vertiefen Sie Ihre Spanischkenntnisse auf Niveau B1 in drei aufeinander aufbauenden Modulen.

In Teil 3 steht die Kommunikation im Mittelpunkt. In entspannter Atmosphäre sprechen wir über kulturelle, historische und aktuelle Themen. So gewinnen Sie mehr Selbstvertrauen im freien Ausdruck und lernen, Ihre Ideen flüssig auf Spanisch zu formulieren.

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer\*innen, die das A2 Niveau erfolgreich abgeschlossen haben und bereits über Grundkenntnisse auf dem B1 Niveau verfügen oder parallel einen B1 Kurs besuchen.

Jeder Kursteil kann einzeln gebucht werden.

Mittwoch, 18:15 bis 20:00 Uhr  
Beginn: Mittwoch, 8. Juli 2026  
Friedrichstr. 17, Raum 19, *nicht* barrierefrei.  
3 Abende, 54,60 Euro

■ **26S606205**

Arantza Estefania Aguirre

**Spanisch B1/3 Kompaktkurs**

Für Teilnehmer\*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (ab circa 4 Jahre vhs oder vergleichbar)

Dieser Kurs ist die Fortsetzung des Kompaktkurses B1/2 (25W606202) aus dem Wintersemester.

Er eignet sich besonders für Lerngeübte, die ein abwechslungsreiches, intensives Sprachtraining schätzen. Selbstständiges Lernen und Üben zu Hause ist für den Lernerfolg besonders wichtig.

Der Kurs ist so angelegt, dass Sie ab 12. Juni 2026 im Kompaktkurs B1/4 (26S606206) weiterlernen können.

Lehrbuch: Impresiones B1 (Hueber-Verlag),  
Kurs- und Arbeitsbuch, ab Lektion 6  
ISBN 978-3-19-074545-6

Freitag, 14:00 bis 16:15 Uhr  
Beginn: Freitag, 6. März 2026  
Friedrichstr. 17, Raum 22  
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.  
6 Nachmittage, 78 Euro

■ **26S606206**

Arantza Estefania Aguirre

**Spanisch B1/4 Kompaktkurs**

Für Teilnehmer\*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (ab circa 4 Jahre vhs oder vergleichbar)

Dieser Kurs ist die Fortsetzung des Kompaktkurses B1/3 (26S606205).

Er 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 B1 (Hueber-Verlag),  
Kurs- und Arbeitsbuch, ab Lektion 8  
ISBN 978-3-19-074545-6

Freitag, 14:00 bis 16:15 Uhr  
Beginn: Freitag, 12. Juni 2026  
Friedrichstr. 17, Raum 22  
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.  
6 Nachmittage, 78 Euro

■ **26S606207**

Celia Luisa Vásquez Zárate

**Spanisch B1/4**

Für Teilnehmer\*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (ab circa 4 Jahre vhs oder vergleichbar)

Das Lehrbuch „Impresiones B1“ dient als Grundlage. Außerdem werden die wichtigsten grammatischen Strukturen, Inhalte und Wortschatzbereiche der Niveaustufe B1 mit zusätzliche Materialien wiederholt und geübt.

Lehrbuch: Impresiones B1 (Hueber-Verlag),  
Kurs- und Arbeitsbuch, ab Lektion 8/9  
ISBN 978-3-19-074545-6

Montag, 18:00 bis 19:30 Uhr  
Beginn: Montag, 16. März 2026  
Friedrichstr. 17, Raum 18  
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.  
12 Abende, 93,60 Euro

**Niveaustufe B1:**

**Auffrischungs- und Konversationskurse**

■ **26S606208**

Roselba Kemenater

**Spanisch B1 Auffrischkurs**

In diesem Kurs beenden wir die Niveaustufe B1 und schließen das Lehrwerk (Impresiones B1) ab.

Lehrbuch: Impresiones B1 (Hueber-Verlag),  
Kurs- und Arbeitsbuch, ab Lektion 12  
ISBN 978-3-19-074545-6

Donnerstag, 8:30 bis 10:00 Uhr  
Beginn: Donnerstag, 26. März 2026  
Friedrichstr. 17, Raum 08, 12 Termine, 93,60 Euro

■ **26S606210**

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 8/9 (ISBN 978-3-19-074545-6) dient als Grundlage.

Mittwoch, 10:10 bis 11:40 Uhr  
Beginn: Mittwoch, 4. März 2026  
Friedrichstr. 17, Raum 23, *nicht* barrierefrei  
15 Vormittage, 117 Euro



■ **26S606211**

Arantza Estefania Aguirre

**Spanisch B1 Auffrischkurs**

Für Teilnehmer\*innen, die die Niveaustufe B1 abgeschlossen haben, aber noch nicht auf der Niveaustufe B2 weiterlernen möchten.

In diesem Kurs werden die Inhalte des Sprachniveaus B1 noch einmal bearbeitet und wiederholt. Dazu verwenden wir das 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. Die Lektüre wird im Kurs bekannt gegeben.

Lehrwerk: *Con gusto nuevo B1* (Klett-Verlag, hybride Ausgabe allango),

Kurs- und Übungsbuch, ab Lektion 3  
ISBN 978-3-12-514693-8

Montag, 15:30 bis 17:00 Uhr  
Beginn: Montag, 2. März 2026  
Friedrichstr. 17, Raum 06  
15 Nachmittage, 124,80 Euro

■ **26S606212**

Carlota Hurtado

**Spanisch B1 Auffrischkurs**

Möchten Sie Ihre bereits erworbenen Spanischkenntnisse (Vorkenntnisse 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, 4. März 2026  
Friedrichstr. 17, Raum 13  
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.  
12 Abende, 93,60 Euro

■ **26S606213**

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, 5. März 2026  
Friedrichstr. 17, Raum 14  
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.  
10 Vormittage, 78 Euro

■ **26S606214**

Lorena Sofia Mejia Montalvo

**Spanisch B1 Konversationskurs**

In diesem Kurs vertiefen wir die Kompetenzen der Niveaustufe B1 anhand authentischer Kontexte aus dem Lehrbuch *Impresiones B1*. Der Schwerpunkt liegt auf der mündlichen Kommunikation: Ziel ist es, die Sprachflüssigkeit zu verbessern, mehr Sicherheit im Gespräch zu gewinnen und den spontanen Ausdruck auf Spanisch zu fördern.

Lehrbuch: *Impresiones B1* (Hueber-Verlag),  
Kurs- und Arbeitsbuch, ISBN 978-3-19-074545-6

Freitag, 18:00 bis 19:30 Uhr  
Beginn: Freitag, 6. März 2026  
Friedrichstr. 17, Raum 06  
12 Abende, 93,60 Euro

■ **26S606215**

Mónica Duncker

**Spanisch B1 Auffrischkurs  
Sommerkurs**

Kleingruppe 5 bis 8 Teilnehmer\*innen  
Für Teilnehmer\*innen mit Kenntnissen ab der Niveaustufe B1 (circa 3 bis 4 Jahre), die noch einmal alle Fertigkeiten (Sprechen, Hören, Lesen und Schreiben) wiederholen und üben möchten. Im Mittelpunkt des Kurses soll aber vor allem das freie Sprechen stehen.

Dienstag, 18:00 bis 19:30 Uhr  
Beginn: Dienstag, 9. Juni 2026  
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Werkstätten-trakt, Raum 028  
6 Abende, 93,60 Euro

### ■ 26S606216

Mónica Duncker

#### **Spanisch B1 Leichte Konversation Sommerkurs**

Kleingruppe 5 bis 8 Teilnehmer\*innen

Ein Kurs für Teilnehmer\*innen mit Kenntnissen ab der Niveaustufe B1 (circa 3 bis 4 Jahre), die mit Hilfe von Erzählungen, Gedichten und Liedern aus Lateinamerika und Spanien ihren Wortschatz erweitern und die Ausdrucksfähigkeit verbessern wollen. Es werden wichtige grammatische Themen wiederholt.

Mittwoch, 9:00 bis 11:15 Uhr

Beginn: Mittwoch, 10. Juni 2026

Friedrichstr. 17, Raum 20

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

6 Vormittage, 140,40 Euro

### **Niveaustufe B1: Sonderkurse**

#### ■ 26S606217

Francisca Jarrega Chisbert

#### **Spanisch B1 ¡No me digas!**

#### **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. Material wird im Kurs bekannt gegeben.

Dienstag, 17:00 bis 18:30 Uhr

Beginn: Dienstag, 3. März 2026

Friedrichstr. 17, Raum 09

15 Abende, 117 Euro

#### ■ 26S606220

Lorena Sofía Mejía 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, 4. März 2026

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL

12 Vormittage, 124,80 Euro

### **Niveaustufe B1/B2**

#### ■ 26S606221

Ana Garin Gabas

#### **Spanisch B1/B2: España y sus regiones**

Kleingruppe 5 bis 8 Teilnehmer\*innen

Descubre la fascinante diversidad de España: desde sus paisajes y climas variados hasta sus bailes tradicionales, fiestas populares y su exquisita gastronomía regional.

En este curso viajaremos por las diferentes comunidades autónomas, explorando sus costumbres, acentos, tradiciones y modos de vida. A través de textos, videos y actividades comunicativas, ampliarás tu vocabulario y mejorarás tu comprensión oral y escrita mientras conoces mejor la cultura española.

Un curso ideal para quienes desean aprender el idioma y, al mismo tiempo, acercarse a la riqueza cultural de España de una forma dinámica y participativa.

Mittwoch, 18:00 bis 19:30 Uhr

Beginn: Mittwoch, 15. April 2026

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt, Raum 207

5 Abende, Eintritt frei

#### ■ 26S606223

Mónica Duncker

#### **Spanisch B1/B2 Curso de conversación**

#### **Un viaje a través de las letras (Sommerkurs)**

Kleingruppe 5 bis 8 Teilnehmer\*innen

Un curso para personas de un nivel B1/B2 que querrán practicar la lengua española a través de diferentes autores españoles y latinoamericanos leyendo y comentando sus cuentos, poesías, canciones. Además del conocimiento de textos y autores, la finalidad de este curso será presentarles a los alumnos un vocabulario más rico que les será útil para mejorar la calidad de su expresión. La expresión oral, la comprensión lectora, la expresión escrita, la lectura y el enriquecimiento del vocabulario para favorecer la comunicación serán los objetivos centrales de este curso.



Montag, 18:00 bis 20:15 Uhr  
 Beginn: Montag, 8. Juni 2026  
 CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Werkstätten-  
 trakt, Raum 028  
 6 Abende, 140,40 Euro

■ **26S606224**

Mónica Duncker

**Spanisch B1/B2 Viajamos por Latinoamérica**

Kleingruppe 5 bis 8 Teilnehmer\*innen

En este curso para estudiantes con un nivel B1/B2 vamos a explorar la diversidad cultural de América Latina con actividades educativas para ampliar el conocimiento de países desde México a Argentina. Vamos a hablar y probar la gastronomía, música y cultura, costumbres y actualidad.

Donnerstag, 18:00 bis 20:15 Uhr  
 Beginn: Donnerstag, 11. Juni 2026  
 CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Werkstätten-  
 trakt, Raum 028  
 6 Abende, 109,30 Euro

**Niveaustufe B2**

■ **26S606242**

Arantza Estefanía Aguirre

**Spanisch B2/2**

¿Has terminado el nivel lingüístico B1? ¿Tienes ganas de seguir aprendiendo español? ¡Ánimo, te invito a venir y a participar en nuestro curso! La primera parte de la clase la dedicaremos a comentar una noticia de un periódico y después seguiremos con los temas del libro Impresiones B2.

Lehrbuch: Impresiones B2 (Hueber-Verlag),  
 Kurs- und Arbeitsbuch, ab Lektion 3  
 ISBN 978-3-19-094545-0

Dienstag, 18:45 bis 20:15 Uhr  
 Beginn: Dienstag, 3. März 2026  
 Friedrichstr. 17, Raum 22  
 Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.  
 15 Abende, 117 Euro

■ **26S606245**

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 6 años de vhs o similares).

Lehrbuch: Impresiones B2 (Hueber-Verlag),  
 Kurs- und Arbeitsbuch, ab Lektion 11/12  
 ISBN 978-3-19-094545-0

Montag, 10:10 bis 11:40 Uhr  
 Beginn: Montag, 9. März 2026  
 Friedrichstr. 17, Raum 12, *nicht* barrierefrei  
 15 Vormittage, 117 Euro

■ **26S606247**

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, 4. März 2026  
 Friedrichstr. 17, Raum 20  
 Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.  
 12 Abende, 93,60 Euro

■ **26S606248**

María 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, 4. März 2026  
 Friedrichstr. 17, Raum 09  
 15 Abende, 117 Euro



### ■ 26S606250

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, 5. März 2026

Friedrichstr. 17, Raum 14

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

10 Vormittage, 78 Euro

### ■ 26S606265

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 7, ISBN 978-3-19-524502-9

Dienstag, 18:00 bis 19:30 Uhr

Beginn: Dienstag, 3. März 2026

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt, Raum 304

12 Abende, 93,60 Euro

### ■ 26S606267

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, videomaterial, actividades didácticas permitirán al participante conocer algunos aspectos culturales, sociopolíticos, gastronómicos, de interés general y de actualidad de Hispanoamérica y España. Conversar, debatir, interactuar con los integrantes del grupo y la docente es una parte esencial del curso. ¡Anímate a participar y mejora tu fluidez y la seguridad en la comunicación e interacción!

Dienstag, 19:00 bis 20:30 Uhr

Beginn: Dienstag, 24. März 2026

Friedrichstr. 17, Raum 23

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

12 Abende, 187,20 Euro

### ■ 26S606269

Lorena Sofía Mejía Montalvo

#### **Spanisch B2/C1: Curso de conversación**

#### **Descubre el mundo hispanohablante**

Kleingruppe 5 bis 8 Teilnehmer\*innen

En este curso, los participantes explorarán en cada sesión la riqueza cultural de un país hispanohablante. A través de debates, comparaciones interculturales y el intercambio de experiencias personales, ampliarán su conocimiento del mundo hispano y desarrollarán su capacidad para expresarse con mayor fluidez y espontaneidad.

Además, tendrán la oportunidad de recomendar lugares que conozcan y compartir vivencias propias, fomentando así un ambiente dinámico de aprendizaje, intercambio cultural y práctica real del idioma.

Este curso está dirigido a participantes con un nivel de español mínimo B2.

Mittwoch, 18:00 bis 19:30 Uhr

Beginn: Mittwoch, 4. März 2026

Friedrichstr. 17, Raum 11

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

12 Abende, 187,20 Euro

# Arabisch

**Sprachberatungstermine während des Semesters: [www.vhs-erlangen.de](http://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](http://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.

### ■ 26S610001

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

Montag, 18:00 bis 19:30 Uhr  
Beginn: Montag, 2. März 2026

Friedrichstr. 17, Raum 14

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Abende, 146,30 Euro

### ■ 26S610003

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](http://vhs.cloud) bereitgestellt. Bitte laden Sie diese vor Kursbeginn herunter.

Samstag, 20. Juni 2026

10:00 bis 16:00 Uhr

[vhs.cloud](http://vhs.cloud) ([www.vhs.cloud](http://www.vhs.cloud))

60,80 Euro

Anmeldeschluss: 16. Juni 2026

## 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

### ■ 26S610005

Zuheir Elia

#### Arabisch A2/1

Kleingruppe 8 bis 10 Teilnehmer\*innen  
Für Teilnehmer\*innen mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Salam! neu A1-A2 (Klett-Verlag),  
Kursbuch und Arbeitsbuch, ab Lektion 9

Dienstag, 18:00 bis 19:30 Uhr  
Beginn: Dienstag, 3. März 2026

Friedrichstr. 17, Raum 10  
15 Abende, 146,30 Euro

### ■ 26S610006

Nicolas Khoury

#### Arabisch A2/6

Kleingruppe 8 bis 10 Teilnehmer\*innen  
Für Teilnehmer\*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (circa 7 bis 8 Semester vhs oder vergleichbar), die bereits das arabische Alphabet und die Schrift kennen.

Grundkenntnisse in Grammatik sind erforderlich.

Lehrbuch: Kalamuna A2 (Hueber-Verlag),  
Lehrbuch und Arbeitsbuch, ab Lektion 1

Dienstag, 17:30 bis 19:00 Uhr  
Beginn: Dienstag, 17. März 2026

CBBE, Fachoberschule, Drausnickstr. 1c, Raum 106  
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.  
12 Abende, 117 Euro

### ■ 26S610008

Nicolas Khoury

#### Arabisch A2/B1

Kleingruppe 8 bis 10 Teilnehmer\*innen  
Für Teilnehmer\*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (circa 4 bis 5 Jahre vhs oder vergleichbar), die bereits das arabische Alphabet und die Schrift beherrschen.

Lehrbuch: Kalamuna A2 (Hueber-Verlag),  
Kursbuch und Arbeitsbuch,  
Zusatzmaterialien ab Seite 154 (Lektion 5)

Dienstag, 19:15 bis 20:45 Uhr  
Beginn: Dienstag, 10. März 2026  
CBBE, Fachoberschule, Drausnickstr. 1c, Raum 106  
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.  
15 Abende, 146,30 Euro

## Armenisch

### ■ 26S611001

Nelli Hausauer

#### Armenisch A1 (Online-Kurs)

Kleingruppe 5 - 8 Teilnehmer\*innen  
Für Teilnehmer\*innen mit keinen oder geringen Vorkenntnissen der armenischen Sprache (1 Semester vhs oder vergleichbar).

Durch Dialoge, Rollenspiele und weitere kommunikative Übungen werden Vokabeln und wichtige Redewendungen zu Alltagssituationen sowie grundlegende grammatikalische Strukturen, Merkmale und strukturelle Besonderheiten der armenischen Sprache übermittelt. Die Unterrichtsmaterialien sind in armenischer und lateinischer Schrift, Kenntnisse der armenischen Schrift sind aber keine Voraussetzung für die Teilnahme. Neben der Sprache werden selbstverständlich auch landeskundliche Aspekte thematisiert. Die Kursleiterin kommt aus Armenien.

Das Lehrmaterial stellt die Kursleiterin zur Verfügung.

Donnerstag, 18:30 bis 20:00 Uhr  
Beginn: Donnerstag, 16. April 2026  
vhs.cloud ([www.vhs.cloud](http://www.vhs.cloud))  
10 Abende, 178,80 Euro  
Anmeldeschluss: 13. April 2026

### ■ 26S611004

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, 19:00 bis 20:30 Uhr  
Beginn: Mittwoch, 15. April 2026  
vhs.cloud ([www.vhs.cloud](http://www.vhs.cloud))  
10 Abende, 178,80 Euro  
Anmeldeschluss: 13. April 2026

## Chinesisch

### ■ 26S613002

Hsiao-Yun Senechal  
**Chinesisch A1/2**

Für Teilnehmer\*innen mit geringen Vorkenntnissen (circa 1 bis 2 Semester vhs oder vergleichbar).

Lehrbuch: Lóng neu A1-A2 (Klett-Verlag, Hybride Ausgabe), Kursbuch und Übungsbuch, ab Lektion 4/5, ISBN 978-3-12-528969-7

Donnerstag, 18:00 bis 19:30 Uhr  
 Beginn: Donnerstag, 5. März 2026  
 Friedrichstr. 17, Raum 11  
 Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.  
 15 Abende, 117 Euro

### ■ 26S613004

Hsiao-Yun Senechal  
**Chinesisch A2/1**

Für Teilnehmer\*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (circa 4 Semester vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: Lóng neu A1-A2 (Klett-Verlag, Hybride Ausgabe), Kursbuch und Übungsbuch, ab Lektion 10/11, ISBN 978-3-12-528969-7

Montag, 18:00 bis 19:30 Uhr  
 Beginn: Montag, 2. März 2026  
 CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt, Raum 207  
 12 Abende, 93,60 Euro

### ■ 26S613006

Hsiao-Yun Senechal  
**Chinesisch A2 Auffrischkurs**

Kleingruppe 8 bis 12 Teilnehmer\*innen

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, 4. März 2026  
 CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt, Raum 204  
 15 Abende, 146,30 Euro

### ■ 26S613008

Hsiao-Yun Senechal  
**Chinesisch B1 Auffrischkurs**

Kleingruppe 8 bis 12 Teilnehmer\*innen  
 Für 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 3 (Beijing Language and Culture University Press),  
 Kursbuch und Übungsbuch, ab Lektion 5

Dienstag, 18:00 bis 19:30 Uhr  
 Beginn: Dienstag, 3. März 2026  
 CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt, Raum 207  
 15 Abende, 146,30 Euro

## Dänisch

### ■ 26S613501

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, 4. März 2026  
 CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt, Raum 208  
 15 Abende, 117 Euro

### ■ 26S613503

Elisabeth Hacker-Kirschner  
**Dänisch A2/2**

Für Teilnehmer\*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (circa 6 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 11, ISBN 978-3-12-528971-0

Mittwoch, 18:00 bis 19:30 Uhr  
Beginn: Mittwoch, 4. März 2026  
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,  
Raum 208  
15 Abende, 117 Euro

## Finnisch

### ■ 26S614001 Marjatta Burkhard Finnisch A1/1

Für Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse  
Lehrbuch: Hei! Moi! Terve! von Annaliisa Kühn,  
Buske-Verlag, ISBN 978-3-87548-741-1

Donnerstag, 18:00 bis 19:30 Uhr  
Beginn: Donnerstag, 5. März 2026  
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,  
Raum 305  
15 Abende, 117 Euro

### ■ 26S614003 Marjatta Burkhard Finnisch A1/4

Für Anfänger\*innen mit geringen Vorkenntnissen (circa 3 Semester vhs oder vergleichbar)  
Lehrbuch: Yksi kaksi kolme 1, Finnisch für Deutschsprachige, 3. Auflage (Hempfen-Verlag),  
ab Lektion 12

Mittwoch, 18:00 bis 19:30 Uhr  
Beginn: Mittwoch, 4. März 2026  
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,  
Raum 006  
15 Abende, 117 Euro

### ■ 26S614004 Marjatta Burkhard Finnisch A2/2

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, 4. März 2026  
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,

Raum 006  
15 Abende, 117 Euro

### ■ 26S614006 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, 5. März 2026  
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,  
Raum 004  
15 Abende, 117 Euro

## Fränkisch

### ■ 26S614101 Dr. Helmut Haberkamm Basd scho! Fränkisch für die, wus scho kenna, und die, wus nunni kenna

Fränkisch ist mehr als nur ein Dialekt - es ist regionale Identität, Geschichte und Lebensgefühl!  
In diesem ersten Teil unserer Fränkisch-Reihe führt der Mundart-Kenner und Mundart-Liebhaber Helmut Haberkamm in die faszinierende Welt des Fränkischen ein: Woher kommt der Dialekt, wie hat er sich entwickelt und was macht ihn so unverwechselbar? Von den unterschiedlichen Varianten über typische Sprachmelodien bis hin zu kuriosen Wörtern und Redewendungen gibt es viel zu entdecken. Natürlich darf auch der Humor nicht zu kurz kommen - denn Fränkisch ist oft witzig, charmant und manchmal rätselhaft. Ob Sie selbst aus Franken kommen oder einfach neugierig sind auf die fränkische Mundart: Dieser Abend ist lehrreich, unterhaltsam und garantiert voller Aha-Momente.

Freitag, 17. April 2026  
19:30 bis 21:00 Uhr  
Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL  
14 Euro  
Restkarten an der Abendkasse



### ■ 26S614102

Dr. Helmut Haberkamm/  
Dschubbi Meyer-Wanke

#### **Basds scho! Fränkisch Deil zwei – mit Musik!**

Am zweiten Abend unserer Fränkisch-Reihe wird der Dialekt lebendig: Wie klingt Fränkisch in Literatur, Liedern und Geschichten? Helmut Haberkamm bringt mit eigenen Texten und ausgewählten Beispielen aus der fränkischen Mundartdichtung die Sprache zum Klingen. Als musikalische Begleitung sorgt Dschubbi Meyer-Wanke für die passende Stimmung und so wird der Abend zu einem echten Erlebnis für Ohr und Herz. Wer möchte, darf sich selbst am Dialekt versuchen und so entdecken, wie Fränkisch klingt, wenn man es aktiv spricht. Und wir werfen gemeinsam einen Blick in die Zukunft: Welche Bedeutung hat Mundart heute? Wo finden wir sie noch im Alltag und in der Kultur und welche Bedeutung hat sie für kommende Generationen? So verbindet der Abend Unterhaltung mit spannenden Einblicken - und macht Lust darauf, das Fränkische zu entdecken und lebendig zu halten.

Freitag, 8. Mai 2026, 19:30 bis 21:00 Uhr  
Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL  
14 Euro  
Restkarten an der Abendkasse

## Hindi

### ■ 26S615001

Monika Kapoor-Paul M.A.  
**Hindi A1/1**

Kleingruppe 8 bis 12 Teilnehmer\*innen  
Für Teilnehmer\*innen mit keinen oder geringen Vorkenntnissen

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. Das Lehrwerk wird im Kurs bekanntgegeben.

Dienstag, 18:00 bis 19:30 Uhr  
Beginn: Dienstag, 17. März 2026  
Friedrichstr. 17, Raum 18  
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.  
12 Abende, 117 Euro

## Japanisch

### ■ 26S616001

Akiko Nojiri  
**Japanisch A1/1**

Für Anfänger\*innen mit geringen Vorkenntnissen

Voraussetzung: Sie sollen beim Kursbeginn bereits 46 Silbenzeichen „Hiragana“ lesen und schreiben können. Gute Lernhilfe zur Vorbereitung finden Sie unter: <https://www.nhk.or.jp/lesson/en/letters/hiragana.html>  
Lehrbuch: Minna no Nihongo Shokyu 1, wird über die Kursleiterin besorgt

Dienstag, 17:45 bis 19:15 Uhr  
Beginn: Dienstag, 3. März 2026  
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt, Raum 204, 15 Abende, 117 Euro

### ■ 26S616002

Akiko Nojiri  
**Japanisch A1/2**

Für Teilnehmer\*innen mit geringen Vorkenntnissen (circa 1 Semester vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: Minna no Nihongo Shokyu 1, ab Lektion 7, wird über die Kursleiterin besorgt

Mittwoch, 19:30 bis 21:00 Uhr  
Beginn: Mittwoch, 4. März 2026  
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt, Raum 106  
15 Abende, 117 Euro

### ■ 26S616003

Akiko Nojiri  
**Japanisch für die Reise – Kompaktseminar (ohne Schriftzeichen)**

Kleingruppe 5 bis 8 Teilnehmer\*innen  
Samstagsseminar für Teilnehmer\*innen ohne Vorkenntnisse

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 Kursleitung besorgt

Samstag, 10:00 bis 13:00 Uhr  
Beginn: Samstag, 27. Juni 2026  
Friedrichstr. 17, Raum 09  
4 Vormittage, 124,80 Euro

■ **26S616006**  
Akiko Nojiri  
**Japanisch A1/4**

Für Teilnehmer\*innen mit geringen Vorkenntnissen (circa 3 Semester vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: Minna no Nihongo Shokyu 1-2, ab Lektion 24, wird über die Kursleiterin besorgt

Donnerstag, 19:30 bis 21:00 Uhr  
Beginn: Donnerstag, 5. März 2026  
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt, Raum 204  
15 Abende, 117 Euro

■ **26S616007**  
Akiko Nojiri  
**Japanisch A1/5**

Für Teilnehmer\*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (circa 4 Semester vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: Minna no Nihongo Shokyu 1, ab Lektion 24, wird über die Kursleiterin besorgt

Mittwoch, 17:45 bis 19:15 Uhr  
Beginn: Mittwoch, 4. März 2026  
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt, Raum 106  
15 Abende, 117 Euro

■ **26S616008**  
Akiko Nojiri  
**Japanisch A2/2**

Für Teilnehmer\*innen mit guten Vorkenntnissen (circa 6-7 Semester vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: Minna no Nihongo Shokyu 2, ab Lektion 33, wird über die Kursleiterin besorgt

Donnerstag, 17:45 bis 19:15 Uhr  
Beginn: Donnerstag, 5. März 2026  
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt, Raum 204  
15 Abende, 117 Euro

## Klingonisch

■ **26S616100**  
Dr. André Müller  
**Klingonisch für Anfänger\*innen**  
**(Online-Kurs)**

Als in den späten 70ern und frühen 80ern die ersten Filme von „Star Trek“ in die Kinos kamen, wurde für das bekannte außerirdische Kriegervolk der Klingonen eine eigene Sprache geschaffen. Der amerikanische Linguist Marc Okrand entwarf eine komplexe Sprache samt Ausspracheregeln, einem umfangreichen Vokabular von über 5000 Wörtern sowie einer komplexen (aber nicht zu schwierigen!) Grammatik. Heute gibt es einige hundert Menschen auf der Welt, z.T. Trekkies, z.T. Kunstsprachen-Enthusiast\*innen, die diese Sprache lernen bzw. sprechen. Dieser Kurs vermittelt in 10 Lektionen das Fundament der klingonischen Sprache, beginnend bei der Phonetik, über die wichtigsten Grammatikregeln und das Grundvokabular bis hin zu wichtigen Sätzen für den Alltag. Das Material wird von der Kursleitung bereitgestellt.

Dienstag, 19:00 bis 20:30 Uhr  
Beginn: Dienstag, 14. April 2026  
vhs.cloud ([www.vhs.cloud](http://www.vhs.cloud))  
5 Abende, 96,30 Euro  
Anmeldeschluss: 9. April 2026



## Koreanisch

### ■ 26S617001

Dr. Ju-Young Lee  
**Koreanisch A1/1**

Für Teilnehmer\*innen ohne Vorkenntnisse

In diesem Kurs lernen Sie das koreanische Alphabet (Hangul) und die Grammatik auf Grundniveau. Darauf aufbauend lernen Sie, sich vorzustellen und einfache Fragen zu Gegenständen und Orten auf Koreanisch zu stellen.

Lehrbuch: Koreanisch leicht gemacht für Anfänger, ab Lektion 1, ISBN 978-89-277-3279-2

Dienstag, 17:45 bis 19:15 Uhr  
 Beginn: Dienstag, 3. März 2026  
 CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,  
 Raum 106  
 15 Abende, 117 Euro

### ■ 26S617002

Ok Soon Park  
**Koreanisch A1/2**

Für Teilnehmer\*innen mit geringen Vorkenntnissen (ca. 1 bis 2 Semester vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: Koreanisch leicht gemacht für Anfänger (Darakwon Verlag), ab Lektion 4, ISBN 978-89-277-3279-2

Dienstag, 19:30 bis 21:00 Uhr  
 Beginn: Dienstag, 3. März 2026  
 CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,  
 Raum 306  
 15 Abende, 117 Euro

### ■ 26S617003

Dr. Ju-Young Lee  
**Koreanisch A1/3**

Für Teilnehmer\*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (ca. 2 Semester vhs oder vergleichbar)

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 10, ISBN 978-89-277-3279-2

Montag, 18:00 bis 19:30 Uhr  
 Beginn: Montag, 2. März 2026  
 CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,  
 Raum 210  
 15 Abende, 117 Euro

### ■ 26S617005

Dr. Ju-Young Lee  
**Koreanisch A2/1**

Für Teilnehmer\*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (circa 4 Semester vhs oder vergleichbar)

In dem Kurs erweitern Sie Ihre Sprachkompetenz und erlernen komplexere Satzstrukturen. Zudem beschäftigen Sie sich mit spannenden kulturellen Themen und diskutieren diese anhand vielfältiger Medienmaterialien.

Lehrbuch: Koreanisch leicht gemacht für Anfänger (Darakwon Verlag), ab Lektion 19, ISBN 978-89-277-3279-2 und Koreanisch leicht gemacht - Mittelstufe ISBN 978-89-277-3283-9

Dienstag, 19:15 bis 20:45 Uhr  
 Beginn: Dienstag, 3. März 2026  
 CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,  
 Raum 106  
 15 Abende, 117 Euro

### ■ 26S617007

Dr. Ju-Young Lee  
**Koreanisch A2/3**

Für Teilnehmer\*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (circa 6 Semester vhs oder vergleichbar)

In dem Kurs erweitern Sie Ihre Sprachkompetenz und erlernen komplexere Satzstrukturen. Zudem beschäftigen Sie sich mit spannenden kulturellen Themen und diskutieren diese anhand vielfältiger Medienmaterialien.

Lehrbuch: Koreanisch leicht gemacht - Mittelstufe (Darakwon Verlag), ab Lektion 4, ISBN 978-89-277-3283-9

Montag, 19:45 bis 21:15 Uhr  
 Beginn: Montag, 2. März 2026  
 CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,  
 Raum 210  
 15 Abende, 117 Euro

■ **26S617008**

Ok Soon Park

**Koreanisch B1/1**

Für Teilnehmer\*innen mit guten Vorkenntnissen (circa 4 Jahre vhs oder vergleichbar), die gut lesen und schreiben können, über gute Grundkenntnisse der Grammatik verfügen und das Buch Einfach Koreanisch Band 2 bis Lektion 10 bearbeitet haben.

Das Lehrbuch Koreanisch leicht gemacht - Mittelstufe (Herausgeber: Darakwon, Seung-Eun Oh) dient als Leitfaden. Gearbeitet wird ab Lektion 1.

Mittwoch, 20:00 bis 21:30 Uhr

Beginn: Mittwoch, 4. März 2026

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt, Raum 303

15 Abende, 117 Euro

■ **26S617010**

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.

Als Grundlage dient das Lehrbuch: Koreanisch leicht gemacht - Mittelstufe (Darakwon Verlag), ISBN 978-89-277-3283-9

Donnerstag, 20:00 bis 21:30 Uhr

Beginn: Donnerstag, 5. März 2026

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt, Raum 306

15 Abende, 117 Euro

## Kroatisch

■ **26S619002**

Dejana Fleischer

**Kroatisch A1/2**

Für Teilnehmer\*innen mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Krenimo na odmor! Buch mit Audio-CD (Hueber-Verlag) ab Lektion 6

Zusätzliches Übungsmaterial wird von der Kursleitung bereitgestellt.

Montag, 18:00 bis 19:30 Uhr

Beginn: Montag, 2. März 2026

CBBE, Fachoberschule, Drausnickstr. 1c, Raum 205

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Abende, 117 Euro

■ **26S619010**

Anka Herrmann

**Kroatisch B1**

Für Teilnehmer\*innen mit guten Vorkenntnissen (ca. 6 Jahre vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch und Übungsbuch: Razgovarajte s nama! A2-B1 (FF press, Zagreb, 2023), ab Lektion 4

Donnerstag, 18:00 bis 19:30 Uhr

Beginn: Donnerstag, 5. März 2026

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt, Raum 303

15 Abende, 117 Euro

## Latein

■ **26S621001**

Vincent Hill

**Latein für Anfänger\*innen (Schnupperkurs)**

Kleingruppe 5-8 Teilnehmer\*innen

Für Teilnehmer\*innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen.

Das Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben.

Bei Interesse der Kursteilnehmenden kann der Kurs um 5 Termine verlängert werden.

Montag, 18:00 bis 19:30 Uhr

Beginn: Montag, 13. April 2026

Friedrichstr. 17, Raum 19

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

5 Abende, 32,50 Euro





## Neugriechisch

### ■ 26S623001

Kalliopi Tzikouli

#### Neugriechisch A1/1

Für Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Pame A1, Kursbuch und Arbeitsbuch (Hueber Verlag) ab Lektion 1

Montag, 19:45 bis 21:15 Uhr  
Beginn: Montag, 2. März 2026  
Friedrichstr. 17, Raum 09  
15 Abende, 117 Euro

### ■ 26S623002

Maria Mavropoulou M.A.

#### Neugriechisch für den Urlaub

Kleingruppe 5 - 8 Teilnehmer\*innen  
Für Teilnehmer\*innen ohne Vorkenntnisse

Dieser Kurs richtet sich an Griechenland-Reisende, die sich in kurzer Zeit die wichtigsten Redemittel für den Alltag aneignen möchten. Wenn Sie es beim letzten Aufenthalt leid waren, sprachlos zu sein und nichts zu verstehen, sind Sie hier richtig. Dieser Kurs ist ganz bewusst nicht als Grammatik- oder Sprachkurs im traditionellen Sinne konzipiert, sondern es sollen mit Übungen, Rollenspielen und anderen Elementen ausgewählte Alltagssituationen geübt und grundlegende sprachliche bzw. kommunikative Fähigkeiten erlernt werden. Er ist eine ideale sprachliche und landeskundliche Vorbereitung für eine Reise nach Griechenland.

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben.

Mittwoch, 19:15 bis 20:45 Uhr  
Beginn: Mittwoch, 4. März 2026  
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt, Raum 003, 10 Abende, 156 Euro

### ■ 26S623003

Maria Mavropoulou M.A.

#### Neugriechisch A1/2

Für Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Kalimera NEU A1-A2 (Klett-Verlag, Hybride Ausgabe), Kursbuch und Arbeitsbuch, ab Lektion 4, ISBN 978-3-12-606648-8

Mittwoch, 17:30 bis 19:00 Uhr  
Beginn: Mittwoch, 4. März 2026  
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt, Raum 003  
15 Abende, 117 Euro

### ■ 26S623004

Kalliopi Tzikouli

#### Neugriechisch A1/3

Für Teilnehmer\*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (ca. 3-4 Semester vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: Pame! A1, Kursbuch und Arbeitsbuch, (Hueber-Verlag), ab Lektion 6

Dienstag, 19:45 bis 21:15 Uhr  
Beginn: Dienstag, 3. März 2026  
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt, Raum 209, 15 Abende, 117 Euro

### ■ 26S623007

Kalliopi Tzikouli

#### Neugriechisch A2/3

Für Teilnehmer\*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (circa 4 bis 5 Semester vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: Pame! A2 (Hueber-Verlag), Kursbuch und Arbeitsbuch, ab Lektion 4

Dienstag, 18:00 bis 19:30 Uhr  
Beginn: Dienstag, 3. März 2026  
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt, Raum 209  
15 Abende, 117 Euro

### ■ 26S623010

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, 2. März 2026  
Friedrichstr. 17, Raum 09  
12 Abende, 187,20 Euro

## Niederländisch

### ■ 26S623102

Sophie de Wolf

#### Niederländisch A1/2

Für Anfänger\*innen mit geringen Vorkenntnissen  
Lehrbuch: Goed Idee! A1 (Klett-Verlag, Printausgabe),  
ab Lektion 3, ISBN: 978-3-12-528606-1

Dienstag, 18:00 bis 19:30 Uhr  
Beginn: Dienstag, 3. März 2026  
CBBE, Fachoberschule, Drausnickstr. 1c, Raum 203  
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.  
12 Abende, 93,60 Euro

### ■ 26S623106

Sophie de Wolf

#### Niederländisch A2 Auffrischkurs

Für Teilnehmer\*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen, die ohne Stress lernen und ihre Ausdrucksfähigkeit in der niederländischen Sprache gezielt verbessern wollen. Dazu gehören die Erweiterung des Grundwortschatzes, die Wiederholung wichtiger grammatischer Strukturen sowie das Trainieren von Hörverstehen und mündlicher Kommunikation.

Montag, 18:00 bis 19:30 Uhr  
Beginn: Montag, 2. März 2026  
CBBE, Fachoberschule, Drausnickstr. 1c, Raum 105,  
*nicht* barrierefrei zugänglich  
12 Abende, 93,60 Euro

## Norwegisch

### ■ 26S624001

Anna-Elisabeth Steffen

#### Norwegisch A1/1 (Online-Kurs)

Kleingruppe 5 bis 8 Teilnehmer\*innen  
Für Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Norsk for deg NEU A1 - A2  
(Klett-Verlag), Kursbuch und Übungsbuch,  
ab Lektion 1

Montag, 19:00 bis 20:30 Uhr  
Beginn: Montag, 13. April 2026  
vhs.cloud (www.vhs.cloud)  
10 Abende, 178,80 Euro  
Anmeldeschluss: 8. April 2026

### ■ 26S624003

Franziska Wirth

#### Norwegisch A1/4

Für Teilnehmer\*innen mit geringen Vorkenntnissen  
(circa 3 bis 4 Semester vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: Norsk for deg NEU A1 - A2 (Klett-Verlag,  
Printausgabe), Kursbuch und Übungsbuch,  
ab Lektion 11, ISBN 978-3-12-528925-3

Mittwoch, 18:00 bis 19:30 Uhr  
Beginn: Mittwoch, 4. März 2026  
CBBE, Fachoberschule, Drausnickstr. 1c, Raum 205  
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.  
15 Abende, 117 Euro

### ■ 26S624006

Brinja Goltz

#### Norwegisch A2/2

Für Teilnehmer\*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen  
(circa 5 bis 6 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, 3. März 2026  
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,  
Raum 307  
15 Abende, 117 Euro



## Polnisch

### ■ 26S628001

Barbara Gadzinska

#### Polnisch A1/1

Für Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Witam! aktuell A1 (Hueber-Verlag),  
Kursbuch und Arbeitsbuch, ab Lektion 1

Dienstag, 19:15 bis 20:45 Uhr  
Beginn: Dienstag, 3. März 2026  
Friedrichstr. 17, Raum 07  
15 Abende, 117 Euro

### ■ 26S628004

Barbara Gadzinska

#### Polnisch A1/4

Für Teilnehmer\*innen mit geringen Vorkenntnissen  
(circa 3 Semester vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: Witam! aktuell A1 (Hueber-Verlag),  
Kursbuch und Arbeitsbuch, ab Lektion 10

Dienstag, 17:30 bis 19:00 Uhr  
Beginn: Dienstag, 3. März 2026  
Friedrichstr. 17, Raum 07  
15 Abende, 117 Euro

## Portugiesisch

### ■ 26S631001

Carla Gonçalves Gomes

#### Portugiesisch A1/1

Für Teilnehmer\*innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Olá Portugal! Neu A1-A2 (Klett-Verlag),  
Kursbuch und Übungsbuch, ab Lektion 1  
ISBN 978-3-12-528934-5 und  
ISBN 978-3-12-528935-2

Mittwoch, 19:15 bis 20:45 Uhr  
Beginn: Mittwoch, 4. März 2026  
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,  
Raum 210  
15 Abende, 117 Euro

### ■ 26S631002

Mónica Vieira-Auer

#### Portugiesisch A1/2

Für Teilnehmer\*innen mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Olá Portugal! Neu A1-A2 (Klett-Verlag),  
Kursbuch und Übungsbuch, ab Lektion 4  
ISBN 978-3-12-528934-5 und  
ISBN 978-3-12-528935-2

Mittwoch, 18:15 bis 19:45 Uhr  
Beginn: Mittwoch, 11. März 2026  
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,  
Raum 306  
12 Abende, 93,60 Euro

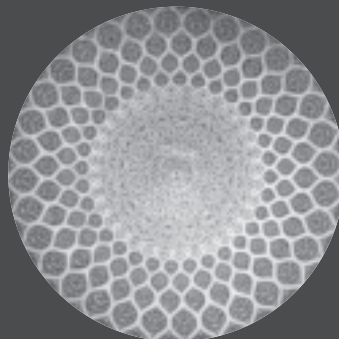


Ebrahim Mirbagheri | 26S510404

#### Persisch sprechen & schmecken

Ein Abend für alle, die Lust haben, den Iran  
sprachlich und kulinarisch zu entdecken.

Mittwoch, 13. Mai 2026



### ■ 26S631005

Carla Gonçalves Gomes

#### **Portugiesisch A2/B1 Leichte Konversation**

Kleingruppe 8 bis 10 Teilnehmer\*innen

Für Teilnehmer\*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (ab ca. 6 Semester vhs oder vergleichbar)

Já sabe um pouco de português e quer praticar mais? Este curso é para quem quer aprender melhor e falar português com mais facilidade no dia a dia - sem pressa e sem pressão. Vamos falar sobre vários assuntos, fazer exercícios fáceis e conversar sobre situações reais. Assim, vai aprender mais palavras, lembrar a gramática e ficar mais confiante para falar português.

Kursbuch und Material: wird im Kurs bekanntgegeben.

Mittwoch, 17:30 bis 19:00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 4. März 2026

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt, Raum 210

12 Abende, 117 Euro

### ■ 26S631006

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 4

Mittwoch, 18:00 bis 19:30 Uhr

Beginn: Mittwoch, 15. April 2026

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt, Raum 307, 12 Abende, 93,60 Euro

### ■ 26S631008

Mónica Vieira-Auer

#### **Portugiesisch B2/1**

Für Teilnehmer\*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (circa 4 bis 5 Jahre vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: Português em Foco 3, Editora Lidel (Livro do Aluno + Livro de Exercícios), ab Lektion 1  
ISBN 978-989-752-277-2

Donnerstag, 18:15 bis 19:45 Uhr

Beginn: Donnerstag, 12. März 2026

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt, Raum 207

12 Abende, 93,60 Euro

## Rumänisch

### ■ 26S632001

Alina Ioana Arbajter

#### **Rumänisch A1/1**

Kleingruppe 5 bis 8 Teilnehmer\*innen

Für Teilnehmer\*innen ohne Vorkenntnisse

Lehrwerk: Lehrbuch der rumänischen Sprache (Buske-Verlag); Zusatzmaterialien werden von der Kursleitung zur Verfügung gestellt.

Donnerstag, 19:45 bis 21:15 Uhr

Beginn: Donnerstag, 19. März 2026

Friedrichstr. 17, Raum 09

12 Abende, 187,20 Euro

### ■ 26S632002

Alina Ioana Arbajter

#### **Rumänisch A1/2**

Kleingruppe 5 bis 8 Teilnehmer\*innen

Für Teilnehmer\*innen mit geringen Vorkenntnissen

Lehrwerk: Lehrbuch der rumänischen Sprache (Buske-Verlag), ab Kapitel 3; Zusatzmaterialien werden von der Kursleitung zur Verfügung gestellt.

Donnerstag, 18:00 bis 19:30 Uhr

Beginn: Donnerstag, 19. März 2026

Friedrichstr. 17, Raum 09

12 Abende, 187,20 Euro

## Russisch

### ■ 26S634001

Lusine Charkhchyan

#### **Russisch A1/1**

Für Teilnehmer\*innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Otlitschno! Aktuell A1 (Hueber-Verlag), Kursbuch und Arbeitsbuch, ab Lektion 1



Mittwoch, 19:30 bis 21:00 Uhr  
 Beginn: Mittwoch, 4. März 2026  
 Friedrichstr. 17, Raum 13  
 Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.  
 15 Abende, 117 Euro

■ **26S634003**

Lyubov Berger

**Russisch A1/3**

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, 3. März 2026  
 CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,  
 Raum 208  
 15 Abende, 117 Euro

■ **26S634004**

Lusine Charkhchyan

**Russisch A1/4**

Für Teilnehmer\*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (circa 3 Semester vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: Otlitschno! Aktuell A1 (Hueber-Verlag),  
 Kursbuch und Arbeitsbuch, ab Lektion 6

Montag, 19:45 bis 21:15 Uhr  
 Beginn: Montag, 2. März 2026  
 CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,  
 Raum 003, 15 Abende, 117 Euro

■ **26S634005**

Natalia Kaiser

**Russisch A1/A2 Hörverstehen**

Kleingruppe: 5-8 Teilnehmer\*innen

Für Teilnehmer\*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (circa 1 bis 2 Jahre vhs oder vergleichbar)

Möchten Sie Ihr Hörverstehen verbessern und beim Sprechen sicherer werden? In diesem Kurs stehen kurze, alltagsnahe Hörtexte im Mittelpunkt. Wir hören, lesen und analysieren sie gemeinsam - und sprechen anschließend über die Inhalte in der Gruppe. Dabei arbeiten wir auch mit Wortschatz und Grammatik, aber das Ziel bleibt klar: besser verstehen und sicherer sprechen. Freuen Sie sich auf lebendige Übungen und eine motivierende Lernatmosphäre!

Das entsprechende Material wird im Unterricht zur

Verfügung gestellt.

Mittwoch, 19:45 bis 21:15 Uhr  
 Beginn: Mittwoch, 15. April 2026  
 CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,  
 Raum 005  
 8 Abende, 124,80 Euro

■ **26S634015**

Ekaterina Korschofski

**Russisch B1/8**

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 7

Montag, 19:30 bis 21:00 Uhr  
 Beginn: Montag, 2. März 2026  
 CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,  
 Raum 306  
 15 Abende, 117 Euro

■ **26S634016**

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 Les- 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.

Neue Teilnehmer\*innen sowie Teilnehmer\*innen mit russischem Hintergrund sind herzlich willkommen.

Das Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben. Zusatzmaterial wird zur Verfügung gestellt.

Mittwoch, 18:00 bis 19:30 Uhr  
 Beginn: Mittwoch, 4. März 2026  
 CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,  
 Raum 005  
 15 Abende, 117 Euro

## Schwedisch

### ■ 26S637001

Theresia Schneider  
**Schwedisch A1/1**

Für Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Rivstart A1 und A2, 3. Auflage, Klett-Verlag,  
Kursbuch und Übungsbuch, ab Lektion 1

Dienstag, 17:30 bis 19:00 Uhr

Beginn: Dienstag, 3. März 2026

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,  
Raum 004

12 Abende, 69,60 Euro

### ■ 26S637004

Theresia Schneider  
**Schwedisch A2/2**

Für Teilnehmer\*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (circa 5 Semester vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: Rivstart A1 und A2, 3. Auflage, Klett-Verlag,  
Kursbuch und Übungsbuch, ab Lektion 17

Donnerstag, 17:30 bis 19:00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 5. März 2026

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,  
Raum 210

12 Abende, 93,60 Euro

### ■ 26S637012

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, 4. März 2026

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,  
Raum 205

12 Abende, 93,60 Euro

## Slowenisch

### ■ 26S637101

Damjana Kapetanovic  
**Slowenisch für den Alltag (Online-Kurs)**

Kleingruppe 5 bis 8 Teilnehmer\*innen

Für Teilnehmer\*innen mit keinen oder geringen Vorkenntnissen

Sie möchten schnell und unkompliziert Slowenisch lernen? In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt einfache alltägliche Gespräche: sich vorstellen, einkaufen, nach dem Weg fragen oder im Café bestellen - praxisnah, locker und ohne Druck.

Montag, 18:30 bis 20:00 Uhr

Beginn: Montag, 13. April 2026

vhs.cloud ([www.vhs.cloud](http://www.vhs.cloud))

10 Abende, 178,80 Euro

Anmeldeschluss: 8. April 2026

## Thailändisch

### ■ 26S638001

Nuntapuk Binzalem  
**Thailändisch A1/1**

Für Teilnehmer\*innen ohne Vorkenntnisse

Durch Dialoge, Rollenspiele und kommunikative Übungen werden Vokabeln und wichtige Redewendungen zu Alltagssituationen der thailändischen Sprache übermittelt.

Lehrmaterial: wird von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt.

Donnerstag, 18:00 bis 19:30 Uhr

Beginn: Donnerstag, 5. März 2026

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt,  
Raum 005

12 Abende, 93,60 Euro

### ■ 26S638002

Monludee Stauff  
**Thailändisch A1/2 (Online-Kurs)**

Kleingruppe 5 bis 8 Teilnehmer\*innen

Für Teilnehmer\*innen mit geringen Vorkenntnissen

Durch Dialoge, Rollenspiele und kommunikative Übungen werden Vokabeln und wichtige Rede-





wendungen zu Alltagssituationen der thailändischen Sprache übermittelt.

Lehrmaterial: wird von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt.

Donnerstag, 18:00 bis 19:30 Uhr  
 Beginn: Donnerstag, 19. März 2026  
 vhs.cloud (www.vhs.cloud)  
 10 Abende, 178,80 Euro  
 Anmeldeschluss: 16. März 2026

■ **26S638004**

Monludée Stauff

**Thailändisch A1/5 (Online-Kurs)**

Kleingruppe 5 bis 8 Teilnehmer\*innen  
 Für Teilnehmer\*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (ca. 3 Semester vhs oder vergleichbar)

Schwerpunkte sind Erweiterung des Wortschatzes, Üben von Konversation und Grammatik durch Rollenspiele und kommunikative Übungen üben und festigen wir Vokabeln sowie wichtige Redewendungen in Alltagssituationen. Die thailändische Schrift wird vertieft.

Lehrmaterial: wird im Kurs bekanntgegeben.

Dienstag, 18:45 bis 20:15 Uhr  
 Beginn: Dienstag, 17. März 2026  
 vhs.cloud (www.vhs.cloud)  
 10 Abende, 178,80 Euro  
 Anmeldeschluss: 12. März 2026

■ **26S638010**

Nuntapak Binzalem

**Thailändisch B1/6 (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, 13. April 2026  
 vhs.cloud (www.vhs.cloud)  
 8 Abende, 143,10 Euro  
 Anmeldeschluss: 8. April 2026

## Türkisch

■ **26S643001**

Mehmet Aslan

**Türkisch A1/1**

Für Teilnehmer\*innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Ne güzel! (Hueber-Verlag),  
 Kursbuch und Arbeitsbuch, ab Lektion 1

Dienstag, 18:00 bis 19:30 Uhr  
 Beginn: Dienstag, 3. März 2026  
 Friedrichstr. 17, Raum 06  
 15 Abende, 117 Euro

■ **26S643002**

Mehmet Aslan

**Türkisch A1/2**

Für Teilnehmer\*innen mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Ne güzel! (Hueber-Verlag),  
 Kursbuch und Arbeitsbuch, ab Lektion 4

Donnerstag, 18:00 bis 19:30 Uhr  
 Beginn: Donnerstag, 5. März 2026  
 Friedrichstr. 17, Raum 07  
 15 Abende, 117 Euro

■ **26S643005**

Mehmet Aslan

**Türkisch B1 Konversationskurs  
 (Online-Kurs)**

Kleingruppe 5-8 Teilnehmer\*innen  
 Für Teilnehmer\*innen mit guten Vorkenntnissen

In diesem Kurs üben wir freies Sprechen zu Alltagsthemen, erweitern den Wortschatz und verbessern die mündliche Ausdrucksfähigkeit. Der Schwerpunkt liegt auf Konversation und sicherer Kommunikation im Alltag.

Mittwoch, 18:00 bis 19:30 Uhr  
 Beginn: Mittwoch, 15. April 2026  
 vhs.cloud (www.vhs.cloud)  
 10 Abende, 178,80 Euro  
 Anmeldeschluss: 9. April 2026

## Ungarisch

### ■ 26S644501

Judit Fodor

#### Ungarisch A1/1

Für Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: MagyarOK A1+, ab Lektion 1

Donnerstag, 18:30 bis 20:00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 19. März 2026

CBBE, Fachoberschule, Drausnickstr. 1c, Raum 106

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

12 Abende, 93,60 Euro

## Vietnamesisch

### ■ 26S645001

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, 9. Mai und 16. Mai 2026,

jeweils 10.00 bis 12.30 Uhr,

Friedrichstr. 17, Raum 11

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

2 Vormittage, 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)

### ■ 26S650001

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.dgs-buch.de](http://www.dgs-buch.de).

Bitte bis zum 2. Kurstag selbst mitbringen.

Die Dolmetschkosten für den ersten Termin sind eingerechnet und können nicht ermäßigt werden.

Montag, 18:00 bis 19:30 Uhr

Beginn: Montag, 2. März 2026

Friedrichstr. 17, Raum 22

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

12 Abende, 129,10 Euro

### ■ 26S650002

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.dgs-buch.de](http://www.dgs-buch.de).

Bitte bis zum 2. Kurstag selbst mitbringen.





Montag, 19:45 bis 21:15 Uhr  
 Beginn: Montag, 2. März 2026  
 Friedrichstr. 17, Raum 22  
 Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.  
 10 Abende, 119,70 Euro

#### ■ 26S650004

Peter Christoph Sechtem

#### Deutsche Gebärdensprache (DGS) III

Fortsetzungskurs von DGS II und für neue Interessierte mit entsprechenden Vorkenntnissen.

Unterrichtet wird die Deutsche Gebärdensprache (DGS), bei der auch Mimik und Körperhaltung eingesetzt werden, nach dem Münchner Konzept und dem Konzept des Instituts für Deutsche Gebärdensprache und Kommunikation Gehörloser der Universität Hamburg.

Dienstag, 18:00 bis 19:30 Uhr  
 Beginn: Dienstag, 3. März 2026  
 Friedrichstr. 17, Raum 20  
 Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.  
 10 Abende, 111,40 Euro

#### ■ 26S650005

Peter Christoph Sechtem

#### DGS-Kommunikationskurs

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmende, die seit mehreren Semestern die DGS-Kurse besuchen und ihre Fähigkeiten im Gespräch vertiefen wollen.

Dienstag, 18:00 bis 19:30 Uhr  
 Beginn: Dienstag, 16. Juni 2026  
 Friedrichstr. 17, Raum 20  
 Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.  
 6 Abende, 55,20 Euro

#### ■ 26S650007

Susanne Schmidt

#### Deutsche Gebärdensprache (DGS) I (Online-Kurs)

Für Anfänger\*innen

Die Gebärdensprache ist eine eigenständige, visuell wahrnehmbare Sprache, mit deren Hilfe Gehörlose miteinander kommunizieren. Sie hat eine eigene Grammatik und besteht aus Zeichen, den Gebärden, die vor allem mit den Händen in Verbindung mit Mimik gebildet und miteinander kombiniert werden. Hörende und hörgeschädigte Menschen können diese Sprache

lernen. (Da die Dozentin selbst gehörlos ist und die Gebärdensprache in ihrem Alltag gebraucht, können Sie aus erster Hand erfahren, was es bedeutet, gehörlos zu sein. Auf diese Weise lernen Sie die Gebärdensprache von Anfang an als natürliches Kommunikationsmittel mit gehörlosen Menschen kennen.) Der Kurs findet 45 Minuten in einer Videokonferenz von 17:00 bis 17:45 Uhr statt. Die Kursleitung nimmt zusätzlich Videos für Sie auf und lädt sie in die vhs.cloud hoch. Es folgt ein Selbststudium von 17:45 bis 18:15 Uhr (oder flexibel nach Ihrem Zeitplan). Beim 1. Termin wird eine Gebärdensprachdolmetscherin zugeschaltet. Dolmetschkosten für den ersten Termin sind eingerechnet und können nicht ermäßigt werden.

Dienstag, 3. März 2026  
 17:00 bis 18:15 Uhr  
 Dienstag, 10. März 2026  
 17:00 bis 18:15 Uhr  
 Dienstag, 17. März 2026  
 17:00 bis 18:15 Uhr  
 Dienstag, 24. März 2026  
 17:00 bis 18:15 Uhr  
 Dienstag, 31. März 2026  
 17:00 bis 18:15 Uhr  
 vhs.cloud ([www.vhs.cloud](http://www.vhs.cloud))  
 5 Nachmittage, 72,30 Euro  
 Eine Anmeldung bis zum 16. Februar 2026 ist erforderlich.

Der Online-Kurs findet auf vhs.cloud in der Zoom Konferenz statt. Alle Angemeldeten erhalten rechtzeitig ihr Passwort und die Zugangsmodalitäten per E-Mail. Sie können mit Laptop oder PC teilnehmen. Sie benötigen eine gute Internetverbindung und einen kompatiblen Browser (z.B. Microsoft Edge oder Google Chrome). Wenn Sie sich aktiv beteiligen wollen, benötigen Sie zudem Mikrofon und Webcam.

*In Kooperation mit der vhs Bamberg Stadt*

## Dozent\*innenverzeichnis

### A

Abdo, Khaled: 112  
Abhau, Barbara: 196f.  
Ackermann, Sabrina: 131f.  
Adebahr, Verena: 0, 68  
Adelhard, Dittmar: 134  
Aguirre, Arantza Estefania: 21, 327ff., 331ff., 335f., 338  
Alabarce Calatayud, Elena: 327, 329ff., 335, 338  
Albrecht, Joachim: 33  
Albrecht, Jürgen: 141  
Allgöwer, Dieter W.: 91  
Alvarez Rodriguez, Maria de los Angeles: 229  
Aly, Sabine: 123  
Anneser, Gisela: 88  
Arbajter, Alina Ioana: 351  
Arican, Salih: 39, 43  
Aslan, Mehmet: 354  
Augustin-Huber, Anita: 101  
Aust, Kristina: 216  
Awal, Khan Shahriar: 297f.  
Ayten, Yasemin: 80, 187f., 191

### B

Babary-Toebe, Evelyne: 317  
Balle, Alfred: 139, 145  
Baloiu, Robert: 111f.  
Barkei, Mary MacDonald: 9, 20, 308  
Barocha, Anja: 235, 250, 256  
Basten-Grimm, Birgit: 55f.  
Bastian, Petra: 278  
Baudy, Natalie: 101  
Bauer, Robert: 160  
Bayer, Franz: 272, 275, 287ff., 294f.  
Bayerlein, Sigrid: 10, 161  
Beck, Peter: 196  
Behringer, Dr. Peter: 121  
Behzad, Dr. Ali: 196  
Beilker, Frank-Daniel: 124  
Berger, Lyubov: 352  
Bernhard, Prof. Dr. Peter: 46  
Bernhardt, Jutta: 204  
Best, Linda: 101

Binzalem, Nuntapuk: 353f.  
Birchner, Birgit: 182  
Bischoff, Dr. Teresa: 99  
Blauen, Verena: 78  
Bobzin, Katharina: 286  
Böhme, Janine: 78f., 82ff.  
Bollmann, Herbert: 62  
Bosenko, Anna: 265, 267  
Botschan, Dr. Marcus: 287ff., 292ff., 296  
Brem, Reinhard: 48  
Brenner-Elias, Margit: 272, 275  
Brucksch, Eva: 161, 164  
Bruder, Herbert: 47, 179  
Brunner, Kerstin: 60, 63f., 73, 166, 168  
Buckow-Segain, Jan: 188  
Buda, Gabriele: 281, 286  
Budschigk, Marit: 110f., 119  
Bueno Schwarz, Magda: 351  
Burg, Hanna: 104  
Bürger, Bastian: 144, 149  
Burkhard, Marjatta: 343  
Burkhardt, Martina: 299, 304

### C

Callens, Emmanuelle: 317  
Carson-Hohenstein, Willetta: 298ff.  
Casola, Sabina: 320ff.  
Casu, Gabriele: 318f., 321, 323  
Chadova, Pavla: 61  
Chakir M.A., Brigitte: 274, 276, 278, 280, 282  
Chamanova, Natalia: 288  
Chang, Yujung: 237, 246  
Charkhchyan, Lusine: 351f.  
Choplin, Catherine: 24, 312f.  
Choplin, Manon: 19  
Coppola, Girolamo: 23, 26, 322f., 325f.  
Cozzolino, Elisa: 19, 318, 320, 323, 325  
Cuesta, Silvia: 75f.  
Cunningham, Barbara: 48  
Czok, Thomas: 64

### D

Damjantschitsch, Magdalena: 98  
Dang M.A., Diem Tu: 239, 243, 248, 355  
Daschke, Iris: 204  
Daurer, Anette: 192

de Wolf, Sophie: 315, 322, 324, 349

Debudey, Kerstin: 181f.

Deiss, Amely: 99f.

Demmelhuber, Prof. Dr. Thomas: 43

Denkes, Alba: 228f.

Denzler, Harald: 217

Denzler, Silvia: 217

Depner, Karin: 251, 253f.

Dettweiler, Thomas: 149

Deutscher Alpenverein e. V., DAV: 218

Deutschmann, Carolin: 69

Di Carlo, Carla: 25, 318

Diener M.A., Dagmar: 266, 268, 275, 284f.

do Carmo-Staniek, Dr. Jamile: 19

Dorbath, Vera: 297

Dörnenburg, Heike: 255

Dorsch, Martina: 117f., 159

Dozent\*innenteam: 29, 43f., 48, 52

Duncker, Mónica: 332, 336ff.

Dvorakova, Monika: 184, 187

## E

Eck, Claudia: 115

Eckerlein M.A., Andreas: 240, 242, 244ff., 249, 252, 312, 315f.

Eger, Julia: 192

Ehmcke, Katja: 70, 76f.

Ehrmann, Kai: 86

Eichhorn, Andrea: 200, 205

Elb, Philipp: 51

Elia, Zuheir: 340

El-Mallah, Nicolai: 133

Engelhardt, Thomas: 34

Englert, Nataliia: 113f.

Enzi, Franziska: 87

Erlangen-Forchheim, Foodsharing: 234

Erlanger Rückert-Kreis e.V.: 97

Escher, Georg: 45

Essaka, Bettina: 161f., 164

Eber, Dorothee: 58, 71, 185

## F

Faltermeier, Irene: 56

Fehr, PD. Dr. Helmut: 44

Filio de Scherer, Luz: 331, 338

Fischer, Ina: 92, 108

Fleischer, Dejana: 347

Fodor, Judit: 355

Föhrenbach, Irina: 196

Franke-Bautista, Yanira Maria: 109f.

Franz, Stephan: 355

Frenzel, Sabine: 309ff., 316

Friedmann, Peter: 36

Fritscher, Marion: 204f., 231

Frühbeißer, Nina: 23, 298

Fürbringer, Andrea: 274, 276f., 280, 282

Fürst, Sonja: 207

## G

Gadzinska, Barbara: 350

Galsterer, Susanne: 25, 300, 305

Garin Gabas, Ana: 333, 337

Geiselhart, PD Dr. Klaus: 66

Gerlach, Dr. Claudia: 10, 194

Ghidini Bornaz, Daniela: 318

Gikas, Diamantis: 147

Giorgetti Stierstorfer, Dr. Monica: 19, 21, 24, 319, 323

Gluch, Inga: 86

Goltz, Brinja: 349

Gómez-Philipps, Yolanda: 228

Gonçalves Gomes, Carla: 350f.

Gos, Valérie: 310, 315

Grampp, Laura: 71f., 179, 182, 188

Greilich, Susanne: 22, 26, 309

Grethlein, Susanne: 32, 66

Groot, Anneke: 277, 280, 282, 287ff.

Große, Bettina und Burkhard: 51

Grote, Jutta: 201f.

Grüsser, Karin: 59

Gu, Qiong: 9, 22

Gugel, Carolin: 109

## H

Haberkamm, Helmut: 10, 343

Hacker-Kirschner, Elisabeth: 342

Hadar, Ester: 303, 305, 307

Haferkamp, Petra: 185, 188

Hahn M.A., Daniel: 38

Harnisch, Stefan: 52

Härpfer, Diana: 21, 257f.

Hartmut Heisig M.A., Geschichte für Alle e.V.: 34, 36

Haselbek, Lisa: 153f.  
Haseneyer, Martin: 147  
Hausauer, Nelli: 341  
Hehl Dalla Zuanna, Christine: 310  
Heibach, Claudia: 298  
Heisig M.A., Hartmut: 33f.  
Héjja, Gabriella: 151ff.  
Hellmann, Valerie: 24, 307f.  
Herrmann, Anka: 347  
Heydenreich, Dr. Clemens: 108  
Heydrich, Susanne: 60  
Hildmann, Dr. Philipp: 43  
Hilgenfeld, Toma J.: 131  
Hill, Monique: 206  
Hill, Vincent: 347  
Hiltl, Eva: 233  
Hochreuther, Friederike: 10, 91  
Höfler, Georg: 180  
Hofmann, Frank: 63  
Hofmann, Gottfried: 159  
Hofmann, Helmut: 170  
Högner, Gerhard: 140ff.  
Holland, Uta: 57  
Hoppe, Erich: 139  
Horndasch, Prof. Dr. Stefanie: 71  
Hornschild-Haushofer, Irmengard: 251f.  
Huber, Katrin: 235, 257  
Huber, Simon: 146  
Hülß, Angélique: 71f.  
Hummitzsch, Li-Lin: 117  
Hurtado, Carlota: 19, 336  
Hutzler, Gerd: 176

## I

in Erlangen e.V., Goethe-Gesellschaft: 96f., 108  
Ineichen M.A., Bridget: 308  
Ingenhorst, Dr. Anne: 61  
Irgac, Feyza: 223f., 227

## J

Jakobs, Cordula: 192  
Janik, Dr. Florian: 42  
Janoschka, Adriane: 208  
Jarrega Chisbert, Francisca: 328f., 337  
Jetly Mantilla, Alejandra: 330, 332f., 339  
Jobst, Dr. Andreas: 35f.

Jost, Richard: 57

Jung, Elfi: 168f.

## K

Kaiser, Dr. Valerius: 145f.  
Kaiser, Natalia: 352  
Kalup, Harald: 33  
Kannegießer, Daniel: 185f., 198, 215  
Kapetanovic, Damjana: 21, 25, 353  
Kapoor-Paul M.A., Monika: 236ff., 245f., 304f., 344  
Kappenberger, Wolfgang: 157  
Kasperek M.A., Katrin: 37  
Keil, Andrea: 62  
Kemenater, Roselba: 335  
Kern, Katharina: 165, 217  
Kern, Ursula: 49  
Kervarec, Fanny: 313  
Khoury, Nicolas: 340f.  
Kishor, Shreeja: 227f.  
Kiunke, Christine: 162  
Kleiber, Angela: 88  
Kling, Otto : 55  
Kloiber, Barbara: 20, 96, 105, 223  
Klopfer, Inge: 160, 163  
Klos, Thomas: 179  
Kocak M. A., Valeria: 321, 324  
Kohlert, Sabine: 74, 196, 257f.  
Koleva, Marina : 9, 22  
König-Hofmann, Anna-Lena: 215  
Korber, Dr. Tessa: 95  
Korn, Brigitte: 107  
Körner, Dana: 79f.  
Korschofski, Ekaterina: 352  
Kraus, Dagmar: 179  
Kremer, Bernd: 125  
Kress, Manfred: 230f.  
Kriak, Christine: 69  
Krischker, Volker: 10, 126  
Krömer, Phillip: 95f.  
Krüger, Julia: 49  
Krugmann, Rainer: 151, 154f., 157ff.  
Kubicki, Alexander: 55  
Küble, Stefania: 127  
Kulla, Alexander: 57  
Kuntz-Gärber, Uta: 73f.

Küper-Staniewski, Daniele: 138f.

## L

Lang, Bettina: 214

Lang, David: 65

Lang, Evi: 190f.

Lange, Helmut: 82

Lapp, Manuel: 41, 164, 170

Lee, Ju-Young: 346

Lehfeld, Doris: 209f.

Lehmann, Yvonne : 63

Lehr, Andreas: 35

Leininger, Marisa (Maria Isabel): 202f.

Lemke-Ballenberger, Andrea: 278, 281

Lerle, Johanna: 59

Leuser, Dr. Claudia: 96

Leyk, Dr. Wolfgang: 42

Liepold, Annegret: 98

Liljegren-Sailer, Annika: 353

Linke-Speth, Marina: 57

Liudvychenko, Tetiana: 114

Lobe, Hannah und Günter H.: 40

Lodge, Andrew: 306

l'Orteye, Lea: 199

Loskarn, Michael: 206

Lutz, Carolina: 128ff.

Lynn M.A., Ulrike: 304, 306

## M

Machwirth, Vera: 275, 277

Mackensen, Dr. Anne: 57

Maderer, Thomas: 200f.

Maikler-Seitfudem, Irene: 55

Makhotina, Prof. Dr. Katja: 37

Makuchkina, Olena: 305, 307

Maleew, Alexander: 265, 267

Mardaneh, Sajjad: 52, 54

Martin Fernandez, Sabine: 0

Martini, Dr. Alexander: 57

Marzulli, Valentina: 326

Mattenklodt, Peter: 61

Matuschek, Prof. Stefan: 96

Mavropoulou M.A., Maria: 19, 348

Mayer, Alexander: 231f.

Meckel, Frauke: 127f.

Meise, Ruth: 61

Mejia Montalvo, Lorena Sofia: 327, 332, 336f., 339

Menuet, Michèle: 21, 24f., 310, 313f., 316

Merges, Judith: 9, 72

Meshkini, Negar: 52

Meyer, Carolin: 208

Meyer-Olbersleben, Gaelle: 24, 313f.

Meyer-Wanke, Dschubbi: 343

Mickenbecker, Vera: 69, 160, 162

Miller, Stefanie: 96, 102, 225

Minchella, Francesca: 324, 326

Mirbagheri, Ebrahim: 242, 249

Modlmayr, Ingrid: 120

Moench-Pingel, Britta: 19

Mograbi, Sylvia: 195, 227

Moor, Dr. Ingrid: 92, 108

Morales, Nancy: 225f.

Motsonashvili, David: 105f.

Moyles-Johnson, Mary: 299, 308

Mühlig-Debin, Marion: 249

Müller, André: 10, 345

Müller, Robert: 50

Mürbeth, Corinna: 59, 210, 215

## N

Neuberger, Christian: 171

Neumann, Didi: 107

Neumann, Marlene: 64f.

Nojiri, Akiko: 240, 242ff., 250, 252, 256, 344f.

## O

Oettinger, Carina: 254

Opoku-Pare, Hanne: 97

Orrú, Luigi: 239, 246f.

Owolaju, Martina: 237f.

## P

Pais-Brückl, Irene: 224

Parinaud, Anna: 26

Park, Ok Soon: 346f.

Pasutto, Dr. Francesca: 211f.

Paulus, Christiane: 79f.

Peh, Alexandra: 197, 199, 203f.

Peilstöcker, Dr. Martin: 32

Peño Jiménez, María: 329, 338

Peplinski, Sonja: 212f.

Perrin Gottwald, Véronique: 312, 315

Perzl, Christina: 106

Peter, Radomira: 213f., 216  
Peters, Joachim: 33  
Petri, Sophia: 100  
Pfeifer-Merg, Laura: 187  
Pfeiffer, Lisa: 88  
Pfetzer, Dr. Nadja: 233  
Pillat, Klaus: 142  
Pirrone, Marina Piera: 19, 26  
Pitters, Heidrun: 186  
Pohl M.A., Sonja: 46  
Polizei-Inspektion Erlangen, Verkehrserziehung: 51

## **R**

Raub, Barbara: 37  
Reick, Nadine: 19  
Reiner, Brigitte: 235f., 250  
Renn, Donatella: 320ff.  
Renner, Josef: 67  
Risseh, Mahshid: 52, 54  
Rodríguez Mampaso, María José: 328, 331, 333f.  
Roelandt, Saskia: 167  
Rögnitz, Beate: 288  
Rohe, M.A., Prof. Dr. Dr. h.c. Mathias: 40, 43  
Roma, Tainá: 103  
Rosenzweig, Elke: 183, 189  
Rubio, Susana: 184, 186, 246, 248, 331  
Rübner, Michaela: 22, 301  
Rudtke, Dr. Tanja: 96  
Ruppaner, Marion: 193f.  
Ryan, Colette: 19, 21, 25, 304, 306

## **S**

Safferling, Prof. Dr. Christoph: 39  
Salzmann, Jürgen: 107  
Sánchez Aulinger, Martin: 334  
Santa Pineda, Paula Andrea: 182, 205, 227  
Schaer, Annika: 181  
Schenke, Lilli: 279, 281, 286, 293  
Scherer, Dr. Annette: 99, 121  
Scheurl-Defersdorf, Mechthild R. von: 161  
Schickert-Schleicher, Andrea: 81  
Schindewolf, Dr. Markus: 47  
Schlehlein, Kornelius: 37  
Schley, Selina: 224  
Schmalenbach, Kian: 104  
Schmidt, Peter: 48

Schmidt, Susanne: 356  
Schmitt, Andreas: 70  
Schmitz, Christiane: 89, 128, 199, 209, 214, 217, 220  
Schmitz, Stefan: 225f.  
Schmocker, Lea: 89, 103  
Schneider M.A., Christiane: 287ff., 292, 294f.  
Schneider, Gabriele: 122f.  
Schneider, Rohine: 237, 242  
Schneider, Theresia: 353  
Scholl, Richard: 54  
Scholz M.A., Marnie: 19  
Schön, Rita: 193  
Schösser, Irmgard: 88f.  
Schram, Marcus: 150, 152  
Schüpferling, Pfarrer Michael: 36  
Schwarzkopf, Dr. med. Eugenia: 181  
Sechtem, Peter Christoph: 356  
Seidl, Dr. Chiara: 121  
Senechal, Hsiao-Yun: 19, 342  
Shafran, Yulia: 167f.  
Sippl, Julia: 266, 274, 276, 279, 281f.  
Sonnefeld, Sylvia: 200, 210  
Sontheimer, Andreas: 205  
Spanu, Myriam: 319, 321  
Spreiter, Julia: 269ff., 277, 289, 291  
Stahl, Laura: 179  
Stamm, Alina: 206  
Stammler, Martin: 41  
Stark-Kantar, Tanja: 59  
Stauch, Nils: 81  
Staudigel, Dr. Irmgard: 284f., 291f., 295f.  
Stauff, Monludée: 353f.  
Steckert, Horst: 52  
Steffen, Tanja: 295  
Steffen, Anna-Elisabeth: 349  
Steffens, Ulf: 301f., 308  
Steigner, Frank: 59  
Steinbrecher, Andrea: 236, 238  
Stilller, Astrid: 60  
Stöbel, Sabine: 286  
Strasser, Stefan: 49f.  
Sum, Christoph: 180

## **T**

Team meditrain: Daniel Kannegießer: 198  
Thies M.A., Heide: 266, 268, 275, 315  
Thörner, Dr. Katja: 40  
Thum, Andreas : 107  
Tobschall, Maike: 57  
Traub-Eichhorn, Felizitas: 39  
Triacca-Gradert, Lydia: 315, 317  
Tzikouli, Kalliopi: 239ff., 243ff., 247f., 348

**U**

Uhlich, Bernd: 195  
Ulbricht, Christine: 211  
Ulli's Schwimmschule, Team: 84, 222  
Utsch, Stefanie: 163, 166

**V**

Vandea, Lisa: 124f.  
Vásquez Zárate, Celia Luisa: 335, 339  
Velisek, Anna: 198  
Vieira-Auer, Mónica: 350f.  
Viertel, Rudi: 9, 35, 127  
Vodè-Boesten, Dunja Nanda: 193f.  
Völkel, Muriel: 232  
Vyshnychenko, Iryna: 22

**W**

wabene: 10, 91, 128, 186  
Wagenbrenner, Mario: 186  
Walker, Maria: 69  
Wältring, Ute: 115f.  
Wank, Sabine: 234  
Wasserschule Change Your Life GmbH, Firma: 84, 219ff.  
Weber, Dirk: 67  
Wehnert-Zetino, Griselda: 330  
Weidmann, Stefanie: 32  
Weinig, Helmut: 184, 186  
Weismantel, Katharina: 122  
Wendler, Dr. Erwin: 190f.  
Weniger, Robin: 73, 82, 144f.  
Wenzel, Jana: 223  
Wenzel, Sophia: 179  
Werner, Irina: 70f.  
Weth, Thomas: 9, 47  
Wettlaufer, Daniela: 117, 150, 158  
Wickenhäuser, Kathleen: 87  
Wielopolski, Jan: 185f.

Wilkes, Dr. Johannes: 97f.  
Wilkesmann, Barbara: 10, 216  
Winkel, Wolfgang: 185  
Winkler, Udo Peter: 60  
Winter, Jutta: 10, 91  
Wirth, Franziska: 349  
Wirz, Anna: 80  
Wissner, Agentur für Arbeit , Susanne: 166  
Wolf, Katrin: 196  
Wolf, Miguel: 26  
Wölfel, Verena: 230  
Wollmann, Elke: 103  
Wunderlich, Alexandra: 62  
Wuttke, Klemens: 113  
**X**  
Xpert Business LernNetz, Fachdozent\*in von: 173ff.

**Z**

Zeh, Karl: 126  
Zeh-Czeschka, Karen: 57  
Zeiler, Diana: 40, 152f.  
Zeljak, Branislav: 142f.  
Zenger, Mareike: 119  
Zestic, Mónica: 19, 336, 338  
Zey, Annette: 10, 132f.  
Ziegler , Siegfried: 97  
Zimmermann, Dr. Michael: 46  
Zissel, Elena: 9, 81  
Zombek, Christian: 39  
ZSL e.V.: 92



Stadt Erlangen  
Volkshochschule Erlangen  
Friedrichstr. 19–21  
91054 Erlangen





Stadt Erlangen  
Volkshochschule Erlangen  
Friedrichstr. 19–21  
91054 Erlangen



## SEPA – Lastschriftmandat

### Erteilung eines SEPA - Lastschriftmandats an die Stadt Erlangen – Volkshochschule

Unsere Gläubiger-Identifikationsnummer: **DE16VHS0000009478**

Ihre Mandatsreferenz wird von der Stadt Erlangen – Volkshochschule – ergänzt und separat mitgeteilt.

Ich ermächtige die Stadt Erlangen – Volkshochschule – Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Stadt Erlangen – Volkshochschule – auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrags verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Bitte ausfüllen, wenn Teilnehmer\*in nicht auch Kontoinhaber\*in ist.

Name **Teilnehmer\*in** falls nicht Kontoinhaber\*in

Kursnummer

Vorname und Nachname **Kontoinhaber\*in**

Straße und Hausnummer

Postleitzahl und Ort

Geldinstitut (Name)

IBAN

BIC:

Datum

Unterschrift **Kontoinhaber\*in**

**Bitte senden Sie das SEPA-Mandat unterzeichnet zurück an die Volkshochschule Erlangen:  
Volkshochschule Erlangen | Friedrichstraße 19 – 21 | 91054 Erlangen  
E-Mail: [vhs.sekretariat@stadt.erlangen.de](mailto:vhs.sekretariat@stadt.erlangen.de)**

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](mailto: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](mailto: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](mailto: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 Schülerschein, 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
- Kooperierende Einrichtungen für die Teilnahme an Kooperationsveranstaltungen
- 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 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: Januar 2026

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 vhs 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 Berufsausbildungsbeihilfe (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<sup>®</sup> (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 innerhalb von drei Werktagen 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 Assistenzkraft zu den gebuchten Kursen mitzubringen. Diese Assistenzkraft 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 Assistenzkraft eine Aufwandsentschädigung erhoben. Bei der Kursanmeldung ist die Begleitung durch eine Assistenzkraft 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, Einbürgerungstests, 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. Nach der Umbuchung ist der Rücktritt ausgeschlossen.

## 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. Ausgeteiltes Lernmaterial darf ohne Genehmigung der vhs nicht vervielfältigt werden.

## Haftung

Für Schäden aus der Verletzung des Lebens, des Körpers und der Gesundheit haftet die vhs unbeschränkt für Vorsatz, grobe Fahrlässigkeit und einfache Fahrlässigkeit. Für sonstige Schäden haftet die vhs für Vorsatz und grobe Fahrlässigkeit. Für einfache Fahrlässigkeit haftet sie in diesem Zusammenhang nur, wenn wesentliche Vertragspflichten verletzt worden sind. Eine weitergehende Haftung als in diesem Vertrag, ohne Rücksicht auf die Rechtsnatur des geltend gemachten Anspruchs, ist ausgeschlossen. Vorstehende Haftungsbeschränkungen bzw. -ausschlüsse gelten jedoch nicht für eine gesetzlich zwingend vorgeschriebene verschuldensunabhängige Haftung oder die Haftung aus einer verschuldensunabhängigen Garantie. Soweit die Haftung ausgeschlossen ist, gilt dies auch für die persönliche Haftung der gesetzlichen Vertreter und Erfüllungsgehilfen der vhs.

## Allgemeine Hinweise

Bei Integrationskursen gelten zusätzlich die Richtlinien vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF).

## Datenschutzbestimmungen

Auf die gültigen Datenschutzbestimmungen wird hingewiesen.

## Verantwortlichkeitsausschluss

Es ist Aufgabe der vhs, ihr Programm – im Rahmen des Möglichen – der Vielfalt öffentlich geäußerter Meinungen und Standpunkte zu öffnen. Die vhs lädt deshalb vor allem in den Bereichen Gesellschaft, Kultur und Gesundheit immer wieder auch Referent\*innen ein, deren Positionen oder Lehren sich nicht zwingend mit gesellschaftlichen Mehrheitsmeinungen oder wissenschaftlichen Grundsätzen decken müssen. Die vhs achtet lediglich darauf, dass vermittelte Kursinhalte nicht rechtsstaatlichen Grundsätzen 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.

Reise  
ERleben



einfach einzigartig

# Afrika berührt!

**Afrika erleben, wie es zu Ihnen passt.**

Individuell geplant, voller Emotionen  
und unvergesslicher Momente  
- maßgeschneidert für Ihr Herz.

# Fachlich stark. Menschlich nah.

Mit rund **800 Mitarbeitenden** vor Ort für Dich da.

Bei uns inklusive:

- persönlicher Partner bei Fragen und Problemen
- Beratung auf Augenhöhe
- Kompetenz und Nähe vor Ort

Handelsblatt

**BESTE  
Hausbank**

2025

Sparkasse  
Erlangen Höchststadt  
Herzogenaurach

Erlangen  
02.09.2025



Jetzt Konto  
eröffnen unter

[mehr-als-ein-konto.de](https://mehr-als-ein-konto.de)



Ein Angebot der Sparkasse  
Erlangen Höchststadt Herzogenaurach

mehr als ein  
**K**  **N** **T** **O**

