



*Semester-
thema
Begegnung*



Programm

Herbst | Winter

2026 | 2027

**Volkshochschule Erlangen –
eine für alle**

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



Lust auf *Kunst?*



Alles, was Kunst braucht.

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

boesner GmbH · Nürnberg

Sprottauer Str. 37 · 90475 Nürnberg

Tel.: 0911/98862-0

nuernberg@boesner.com

Öffnungszeiten:

Mo. – Sa. 9.30 – 18.00 Uhr

Mittwoch 9.30 – 20.00 Uhr

boesner
KÜNSTLERMATERIAL + EINRAHMUNG + BÜCHER



*„Es sind die Begegnungen mit Menschen,
die das Leben lebenswert machen.“*

Guy de Maupassant

Liebe Freundinnen und Freunde der Volkshochschule Erlangen,

Volkshochschulen sind Orte der Bildung und immer auch der Begegnung von Menschen mit unterschiedlichen Hintergründen, Lebenswegen, Talenten, Interessen und Zielen. An kaum einem anderen Ort in der Stadt kommen so viele Menschen verschiedener Altersgruppen, Berufe, Kulturen und Bildungswege miteinander ins Gespräch. Hier lernt man miteinander, voneinander und nicht selten auch über sich selbst unerwartet Neues. Ausgangspunkt sind die individuellen Motive für den vhs-Besuch: Sei es, eine Sprache zu erlernen, sich kreativ zu betätigen, einen Gesundheitskurs zu probieren oder mehr über ein gesellschaftliches Thema zu erfahren – immer geht es auch um gemeinsames Erleben.

Die vhs Erlangen widmet sich in diesem Semester ganz ausdrücklich der Begegnung von Menschen. In Zeiten von wachsender Individualisierung, Vereinsamung und sich verhärtenden gesellschaftlichen Positionen wollen wir einladen zu respektvollen Begegnungen und zu einem freudigen, interessierten Austausch zwischen Erlangerinnen und Erlängern. So haben wir neue und bewährte Formate geplant, wie etwa die vhs-Wohnzimmer-Gespräche, das Nahost-Café oder auch das Townhall-Meeting, bei dem eine Vertretung des Außenministeriums zum direkten Gespräch nach Erlangen kommt. Aber auch im vhs club INTERNATIONAL, ja eigentlich in allen vhs-Veranstaltungen – mehr als 1200 sind es in diesem Semester wieder – warten für jeden und jede von Ihnen spannende Begegnungen.

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

Jörg Volleth
Oberbürgermeister
Erlangen

Anke Steinert-Neuwirth
Referentin für Kultur,
Bildung und Freizeit

Markus Bassenhorst
Leiter der vhs Erlangen



Allgemeine Informationen	4
Semester-Wochenplan	4
Lageplan	5
Das vhs-Team	6
Unterrichtsräume / Dozent*innenvertretung / Impressum	8
Neu im Programm	9
vhs täglich / vhs unterwegs	11
Dozent*innenverzeichnis	397
Datenschutzhinweise	409
Allgemeine Geschäftsbedingungen	411



vhs club INTERNATIONAL	18
Austausch und Begegnung	19
Interkulturelle Treffen	20
Spaziergänge	21
Deutschlernen	21
Reisen um die Welt	21
Film und Literatur	23
Vorträge und Präsentationen	25
Musik	26



Gesellschaft	28
Studium generale	29
Geschichte	31
Politik und Zeitgeschehen	38
Philosophie / Naturwissenschaft	45
Lebensraum Natur/Nachhaltigkeit	47
Beratung und Vorsorge	52
Verbraucherwissen	63
Ehrenamt qualifizieren	74
Grundbildung & Alphabetisierung	76
Pädagogik und Elternbildung	77
Für Menschen mit Behinderung	103
vhs barrierefrei	106



Kultur	110
Literatur	111
Kunstgeschichte und moderne Kunst	116
Theater	122
Musik und Gesang	125
Kulturgeschichte und Archäologie	129
Plastisches Gestalten	131
Keramisches Gestalten	131
Malen, Zeichnen, Grafik, Druck	134
Theorie und Geschichte der Fotografie	146
Textiles Gestalten	147
Handwerk, DIY & Holzbearbeitung	151
Schmuckgestaltung	160
Schafkopf	166



Beruf & Digitales	168
Digitale Grundbildung	170
MS Office-Programme	171
Anwendungsprogramme	174
Betriebssysteme	174
Künstliche Intelligenz / Programmierung	177

Smartphone, Tablets und Co.	179
Weiteres technisches Wissen	181
Fotografie, Bildbearbeitung, Grafik, Layout	182
Social Media / Podcast	189
Webdesign und Webentwicklung	190
Betriebswirtschaft und Unternehmensführung	191
Sozial- und Methodenkompetenz	191
Berufliche (Neu-) Orientierung	200
Xpert Business Online- und Präsenzkurse	205



Gesundheit & Ernährung 210

Gesundheitswissen	211
Persönlichkeitsentwicklung und Psychologie	216
Entspannung und Stressbewältigung	222
Massagen	230
Yoga	232
Bewegung, Körpererfahrung und Fitness	241
Tanz	257
Ernährungswissen	267
Kochen und Genießen	268
Getränke	289
Pilze, Wildkräuter und Wildfrüchte	289



Sprachen 297

Deutsch als Fremdsprache	298
Englisch	334
Französisch	346
Italienisch	356
Spanisch	366
Arabisch	376
Armenisch	378
Baskisch	378
Bengalisch	379
Chinesisch	379
Dänisch	380
Dialekte	380
Finnisch	381
Hindi	381
Japanisch	382
Klingonisch	383
Koreanisch	384
Kroatisch	385
Latein	385
Neugriechisch	386
Niederländisch	386
Norwegisch	387
Persisch	388
Polnisch	388
Portugiesisch	389
Rumänisch	390
Russisch	390
Schwedisch	391
Slowenisch	392
Thailändisch	392
Tschechisch	393
Türkisch	393
Ungarisch	394
Vietnamesisch	394
Deutsche Gebärdensprache	394

vhs club
INTERNATIONAL

Gesellschaft

Kultur

Beruf

Gesundheit

Sprachen

Dozent*innen-
verzeichnis

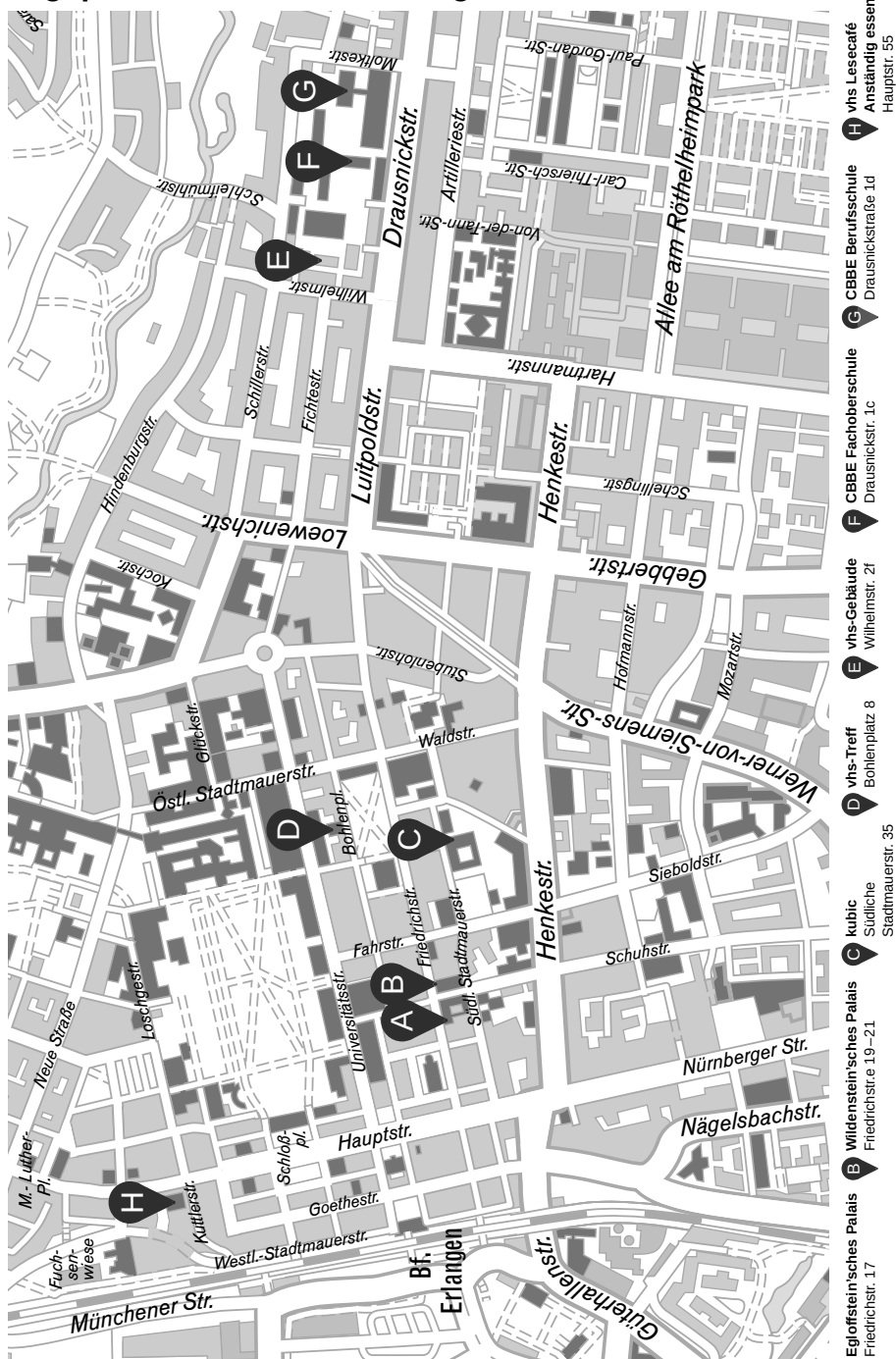
Wochenplan für das Herbst-/Wintersemester 2026/27

03.10.2026 Tag der Deutschen Einheit

06.01.2027 Heilige Drei Könige

01.03.2027 Beginn des Frühjahr-/Sommersemesters 2027

Lageplan der vhs-Unterrichtsgebäude



© Stadt Erlangen, Stadtplanwerk der mittelfränkischen Städteachse 1:15.000

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 an Unterrichtstagen

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

Öffnungszeiten Servicebüro

im Kultur- und Bildungscampus (kubic)
Anmeldungen für unser Programm
(ausgenommen sind Deutschkurse, Prüfungen,
Einstufungstests für Integrationskurse und
Einbürgerungstests).

Montag bis Freitag: 9:00 bis 18:00 Uhr sowie
Samstag: 10:00 bis 15:00 Uhr

Südliche Stadtmauerstraße 35

Öffnungszeiten Deutschpunkt an Unterrichtstagen

Anmeldungen für Deutschkurse, Prüfungen,
Einstufungstests für Integrationskurse und
Einbürgerungstests

Montag und Donnerstag: 9:30 bis 12:30 Uhr
**Friedrichstraße 19 – 21 (ehemaliges
vhs Servicebüro)**

Anmeldungen auch unter
www.vhs-erlangen.de

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

Astghik Mantashyan

Telefon: 09131 86-2653
astghik.mantashyan@stadt.erlangen.de
Programmbereich: Sprachen

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

Elisabeth Hein

Telefon: 09131 86-1737

Alexandra Rauhtäschlein

Telefon: 0171 2863697

Systemverwaltung/ Datenschutz

vhs.systemverwaltung@stadt.erlangen.de

N.N.

Telefon: 09131 86-1073

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

Ameli Reihs

Alexander Schroll

Luca Schwer

Hausverwaltung/Medien- warte/ Technischer Service

vhs.hausverwaltung@stadt.erlangen.de

Telefon: 09131 86-2379

Michael Bär

Andrzej Döring

Christian Magana

René Schädlich

Dozent*innenvertretung

dozentenvertretung-vhs-erlangen@gmx.de

Unterrichtsgebäude

Egloffstein'sches Palais

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

Wildenstein'sches Palais

Historischer Saal, Großer Saal
91054 Erlangen, Friedrichstraße 19 – 21
Bushaltestellen:
Langemarckplatz und Obere Karlstraße

kubic – Kultur- und Bildungscampus

91054 Erlangen, Südliche Stadtmauer-
straße 35
Bushaltestellen:
Langemarckplatz und Obere Karlstraße

vhs-Gebäude Wilhelmstraße

91054 Erlangen, Wilhelmstraße 2f
Bushaltestelle: Berufsschulzentrum

vhs-Treff Bohlenplatz

91054 Erlangen, Bohlenplatz 8
Bushaltestellen:
Langemarckplatz und Obere Karlstraße

CBBE Berufsschule / Fachoberschule

91052 Erlangen, Drausnickstraße 1c/d
Bushaltestelle: Berufsschulzentrum

vhs Lesecafé Anständig essen

91054 Erlangen, Hauptstraße 55
(Altstadtmarktpassage)
Bushaltestelle: Altstadtmarkt

Gerd-Lohwasser-Halle/ BBGZ

91052 Erlangen, Hartmannstraße 114
Bushaltestellen:
Röthelheimbad Ost und Berliner Platz

Kulturhaus WEST!

91056 Erlangen, Lindnerstraße 1,
Bushaltestelle: Büchenbach/ER Lindner-
straße

Barrierefrei erreichbare Unterrichtsräume

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

vhs, Friedrichstraße 17: Räume 01, 06 bis 08,
club INTERNATIONAL, Café im Rückerthof
(ebenerdige Räume), Gymnastikraum, Raum 09
(ebenerdige Räume, aber kleine Stufe), barriere-
freies WC

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

vhs-Gebäude, Wilhelmstraße 2f:

Raum 2, Keramikwerkstatt, kein barrierefreies WC

CBBE Berufsschule, Drausnickstraße 1d: Aufzug

Treffpunkt Röthelheimpark, Schenkstraße 111:
Aufzug

Alle Räume barrierefrei erreichbar:

Gerd-Lohwasser-Halle / BBGZ,
Hartmannstraße 114

kubic – Kultur- und Bildungscampus,
Südliche Stadtmauerstraße 35

Kulturhaus WEST!, Lindnerstraße 1

wabene, Henkestraße 53

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

Weitere Hinweise zur Barrierefreiheit finden Sie
im Programmheft und unter
www.vhs-erlangen.de/services/barrierefreiheit

Impressum

Herausgeber: Volkshochschule der Stadt
Erlangen

Redaktion: Markus Bassenhorst (V.i.S.d.P.)

Druck: Gutenberg Druck & Medien GmbH

Rathsbergstraße 33-35, 90411 Nürnberg

buero@gutenberg-druck.com

www.gutenberg-druck.com

Anzeigenannahme: connection line

Telefon: 07721 990176

info@connection-line.de

www.connection-line.de

Neu im Programm

Einschreibung ab Mittwoch, 26. August 2026

■ 26W151013

Jochen Preuß

Wohnzimmer-Gespräche: Jochen – Zeitzeuge zwischen NS-Zeit und DDR

Jochen hat in vier deutschen Staatssystemen gelebt. Geboren 1932 in der Weimarer Republik, erlebte er als Kind die Zeit des Nationalsozialismus. Gelebt hat er außerdem mehrere Jahre in der DDR, bevor er schließlich in die BRD übersiedelte. An diesem Abend berichtet er von seinen Erfahrungen während der NS-Zeit und davon, wie er sich mit der eigenen – auch belastenden – Familiengeschichte auseinandergesetzt hat.

Dienstag, 10. November, 19:00 bis 20:30 Uhr

■ 26W201069

Tim Gräßel /

Annemarie Bosch /

Ralf H. Kohlschreiber

Mut und Machen – Wege aus der Wohnungskrise (Kurzvorträge und Podiumsgespräch)

Neben Interessensverbänden wie Mieter*innenvereinigungen haben auch Architekt*innen und deren Fachverbände Ideen und Ansichten, wie schneller und günstiger gebaut werden kann, aber auch wo Grenzen liegen, was heutzutage nicht mehr zumutbar ist, zum Beispiel an Lärm oder Enge.

Zwei Fachleute werden im Gespräch mit dem Vorsitzenden von Refugium Erlangen e.V. einen fachlichen Schlusspunkt setzen zum Jubiläumsjahr dieses Erlanger Vereins.

Montag, 18. Januar, 19:00 bis 20:30 Uhr

■ 26W250017

Kristina Lorper

MAMA-BABY-TANZ mit sanftem Beckenbodentraining MAWIBA®

MAWIBA® ist ein Tanzkonzept für Mamas und ihre Babys, um nach der Geburt wieder

aktiv zu werden. Während die Mamas zu beckenbodenstärkenden Choreografien tanzen und dabei ihre Haltung und Fitness verbessern, kuscheln sich die Babys in einer Tragehilfe an sie.

ab Mittwoch, 13. Januar, 11:30 bis 13:00 Uhr

■ 26W250132

Vanessa-Viktoria Fischer

Stark bei Mobbing – Haltung statt Macht

Der Vortrag richtet sich an Erwachsene, die Kinder im Umgang mit Mobbing stärken möchten. Er zeigt, warum herkömmliche Anti-Mobbing-Strategien oft an Grenzen stoßen und welche Rolle die innere Haltung oder Vorbildwirkung spielen. Im Fokus stehen Resilienz, Selbstwirksamkeit und Haltung.

Samstag, 17. Oktober, 10:00 bis 11:30 Uhr

■ 26W260203

Dr. Montserrat Mullor-Heymann/wabene

Barrierefreie Kommunikation – Einführung in Leichte Sprache (Workshop)

In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit zentralen Grundlagen und praktischen Anwendungen der Leichten Sprache. Darüber hinaus stellen wir hilfreiche Werkzeuge und Kontrollmechanismen vor.

Samstag, 24. Oktober, 10:00 bis 12:00 Uhr

■ 26W302021

Milena Bonay

Mental Health & Wellbeing Tour im Kunstpalaais

Sie wünschen sich eine kleine Auszeit vom Alltag und haben Lust auf Kunst? Dann nehmen Sie an unserer Mental Health & Wellbeing Tour teil! Well-Being meint einen Zustand, in dem man Sinn erlebt, Teilhabe erfährt und sich in seinem Umfeld sicher fühlt.

Mittwoch, 17. Februar, 17:00 bis 18:00 Uhr

■ **26W334038**
Sabine Neubauer
Nadel und Faden – ein Experiment

Dieser Workshop richtet sich an alle, die mit Nadel und Faden experimentieren möchten. Wir arbeiten mit unterschiedlichsten Techniken. Materialien wie Stretchgewebe, Gaze und Papiere helfen uns, machen uns frei für neue, eigene Ideen. Ziel ist ein Werkstück der besonderen Art.

Samstag, 28. November, 10:00 bis 16:00 Uhr
Sonntag, 29. November, 10:00 bis 15:00 Uhr

■ **26W401140**
Karl-Heinz Gruner
Libreoffice kompakt

LibreOffice bietet eine freie und kostenneutrale Alternative zu klassischen Office-Programmen. Im Kurs lernen Sie die Grundlagen der Textverarbeitung mit LibreOffice Writer und der Tabellenkalkulation mit Calc kennen. Als praxisnahes Beispiel wird ein Serienbrief auf Basis einer Briefvorlage und einer Tabelle erstellt.

Samstag, 21. November, 9:00 bis 16:00 Uhr

■ **26W421402**
Sigrid Bayerlein
Mach dich sichtbar! Empowerment für Frauen, FLINTA- und Queer-Personen im Beruf

Dieser Workshop 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 und entwickeln Strategien für sicheres Auftreten.

Mittwoch, 24. Februar, 18:00 bis 21:00 Uhr

■ **26W502020**
Elias Heidler
Warum Diäten scheitern – und Hormone der Schlüssel sind

Viele Frauen nehmen trotz bewusster Ernährung und Bewegung sogar zu. Ursache ist kein fehlender Wille, sondern hormonelles Ungleichgewicht. Hier erfahren Sie, wie Hormone den Stoffwechsel steuern und warum Diäten oft scheitern.

Samstag, 27. Februar, 10:15 bis 14:30 Uhr
Sonntag, 28. Februar, 10:15 bis 12:30 Uhr

■ **26W507020**
Udhay Kumar
Das starke Knie: Moderne Therapie- und Selbstmanagementstrategien

In diesem Kurs erfahren Sie Wissenswertes rund um das Knie. Sie lernen, Ihr Knie optimal zu unterstützen, was in der Knie-Reha besonders wirksam sind und wie Sie Stabilität und Beweglichkeit fördern.

ab Donnerstag, 8. Oktober, 19:00 bis 20:00 Uhr

■ **26W604235**
Prof. Dr. Susanne Greilich
Französisch B2
Découvrir la francophonie: le Québec

Le français est parlé dans de nombreux pays et régions du monde. Nous vous invitons à découvrir cette diversité culturelle et linguistique en commençant par le Québec, la province francophone du Canada. Découvrez le français québécois ainsi que l'histoire, la culture, la musique et la cuisine de cette région fascinante.

Samstag, 23. Januar, 10:00 bis 13:00 Uhr

■ **26W613510**
Stefan Deinzer
Oberpfälzisch verstehen - ein Crashkurs mit Augenzwinkern

Der Oberpfälzer Dialekt ist weit mehr als nur das berühmte „ou“: Er kennt sogar Triphthonge und sechs verschiedene Varianten des „a“. In diesem Crashkurs lernen Sie die wichtigsten Grundlagen kennen, ideal für Reisen in die Oberpfalz oder einfach aus Neugier.

Donnerstag, 4. Februar, 19:45 bis 21:15 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, Friedrichstraße 17, liegt im Erdgeschoss. Die Aula ist nicht barrierefrei zugänglich.

September 2026

17.9. 15:30 Uhr, AWO Sozialzentrum, Büchenbacher Anlage 27a, 56Nord, Christina Malter-Krause, **Atmung und Bewegung verbinden und dabei Wohlgefühl verstärken (Vortrag)**, Verant.-Nr. 26W204019

21.9. 18:00 Uhr, Friedrichstr. 17, EDV-Raum 04, Rainer Krugmann, **Infoabend: Webdesign mit WordPress**, Verant.-Nr. 26W402351

21.9. 19:30 Uhr, Friedrichstr. 17, EDV-Raum 04, Rainer Krugmann, **Infoabend: Bildbearbeitung, Grafik & Layout**, Verant.-Nr. 26W402030

24.9. 17:00 Uhr, AWO Sozialzentrum, Büchenbacher Anlage 27a, 56Nord, Claudia Brügmann, **Wenn das Vergessen zur Herausforderung wird: Demenz gemeinsam begegnen (Vortrag)**, Verant.-Nr. 26W204020

24.9. 18:00 Uhr, Friedrichstr. 17, EDV-Raum 04, Wolfgang Kappenberger, **Infoabend: Videofilme erstellen mit PowerDirector®**, Verant.-Nr. 26W402042

24.9. 18:30 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Petra Haferkamp, **Schritte, die verbinden – Bewegung für Körper und Seele (Vortrag)**, Verant.-Nr. 26W500000

24.9. 19:15 Uhr, Friedrichstr. 17, EDV-Raum 04, Klaus Pillat, **Infoabend: Umstieg und Starthilfe von Windows 10 zu Linux Mint**, Verant.-Nr. 26W401205

28.9. 18:30 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Dr. Herbert Bruder, **Eine Reise in das Innere des Körpers (Vortrag)**, Verant.-Nr. 26W501002

30.9. 18:30 Uhr, Büro für Bürgerbeteiligung und Ehrenamt, Hauptstraße 48, 91054 Erlangen, Herbert Elsner, **Austauschtreffen von Schatzmeister*innen**, Verant.-Nr. 26W204503

Oktober 2026

2.10. 15:00 Uhr, Friedrichstr. 17, vhs-Café Hardtherzlich, Otto Kling, Irene Maikler-Seitfudem, **ALIVIA-Café Begegnungsort für unheilbar Kranke und Survivor**, Verant.-Nr. 26W204021

7.10. 18:00 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Dr. Nadja Pfetzer, **Lipödem verstehen – Ernährung und Selbstmanagement als Schlüssel zu mehr Wohlbefinden (Vortrag)**, Verant.-Nr. 26W510000

7.10. 19:00 Uhr, Friedrichstr. 17, Aula, Birgit Basten-Grimm, **Die Patientenverfügung (Vortrag)**, Verant.-Nr. 26W204022

8.10. 15:00 Uhr, Friedrichstr. 19, Großer Saal, PD Dr. Klaus Geiselhart, **Gemeinschaftlich Wohnen im Mietmodell (Gesprächskreis)**, Verant.-Nr. 26W204148

8.10. 18:00 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Dr. Claudia Merthen, **Faszination Archäologie: Die Himmelsscheibe von Nebra (Vortrag)**, Verant.-Nr. 26W310006

8.10. 19:00 Uhr, Virtuelles Klassenzimmer, Verena Böhm, **Babyschlaf & Fragerunde für (werdende) Eltern (Online-Vortrag)**, Verant.-Nr. 26W250128

10.10. 10:00 Uhr, Treffpunkt wie im Kurstext angegeben, Philipp Elb, Daniela Geyer, **Rollator-Training in Dechsendorf (praktische Übung am Bus)**, Verant.-Nr. 26W204002

10.10. 14:00 Uhr, Lesecafé, Hauptstr. 55 (Altstadtmarktpassage), Dr. Claudia Schorcht, **Kann denn Mode Sünde sein? – Kleidertausch und Kurzfilme zum Thema Kleidung und Textilien**, Verant.-Nr. 26W202013

12.10. 18:00 Uhr, Friedrichstr. 17, Aula, Laura Pfeifer-Merg, **Depression – mehr als nur Traurigkeit (Vortrag)**, Verant.-Nr. 26W503008

13.10. 19:00 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Stefanie Weidmann, **Die flavische Dynastie und die Adoptivkaiser – von Vespasian bis Hadrian**, Verant.-Nr. 26W201010

14.10. 19:00 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Thomas Engelhardt, **Auf den Spuren des Geheimprojekts „Erna“ in den Burgbergkellern**, Verant.-Nr. 26W201026

15.10. 19:00 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Tobias Ott, **Ein Townhall-Meeting mit dem Auswärtigen Amt**, Verant.-Nr. 26W201049

17.10. 10:00 Uhr, Virtuelles Klassenzimmer, Katrin Gildner, **Öffentlichkeitsarbeit für die Gewinnung von Freiwilligen (Online-Seminar)**, Verant.-Nr. 26W204505

17.10. 10:00 Uhr, Friedrichstr. 17, Raum 03, Vanessa-Viktoria Fischer, **Stark bei Mobbing – Haltung statt Macht**, Verant.-Nr. 26W250132

17.10. 11:00 Uhr, Treffpunkt wie im Kurstext angegeben, Team Freie Waldorfschule Erlangen, **Aus der Praxis des Waldorfschul-Unterrichts (Workshop)**, Verant.-Nr. 26W250151

19.10. 19:00 Uhr, Friedrichstr. 19, Großer Saal, Klaus Novak, **E-Mobilität: Volle Ladung Zukunft (Vortrag)**, Verant.-Nr. 26W202015

20.10. 10:00 Uhr, AWO Sozialzentrum, Büchenbacher Anlage 27a, 56Nord, Siglinde Müller, **Basteln für Senioren in Büchenbach**, Verant.-Nr. 26W204025

21.10. 17:30 Uhr, medi train - Bewegungstherapie und Physiotherapie, Dr. med. Jan Wielopolski, Daniel Kannegeißer, **Wirkung körperlicher Aktivität auf die mentale Gesundheit (Vortrag)**, Verant.-Nr. 26W503009

21.10. 19:00 Uhr, Lesecafé, Hauptstr. 55 (Altstadtmarktpassage), Thomas Baum-Nägel, Anne Schneider, **Eidechsenleben im Grenzsaum zwischen Waldrand und Ackerkante – Beobachtungen und Maßnahmen der Biotopoptimierung (Vortrag)**, Verant.-Nr. 26W202705

24.10. 10:00 Uhr, Virtuelles Klassenzimmer, Dr. med. Nicoletta Schödel, **Von Gefühlsstürmen bis Rückzug – Regulation bei Kindern stärken (Online-Vortrag)**, Verant.-Nr. 26W250110

24.10. 11:00 Uhr, Virtuelles Klassenzimmer, Raphael Eckert, **„Nur noch 5 Minuten!“ – Warnsignale einer Mediensucht erkennen und handeln (Online-Vortrag)**, Verant.-Nr. 26W250114

24.10. 16:00 Uhr, Virtuelles Klassenzimmer, Manuel Baum, **Mit Worten stärken – Wie Sprache die seelische Gesundheit fördert (Online-Vortrag)**, Verant.-Nr. 26W250112

28.10. 18:30 Uhr, Montessori-Schule, Artilleriestr. 23, Aula, Team Montessori-Schule Erlangen, **Montessori-Pädagogik – ein Weg in die Zukunft (Vortrag)**, Verant.-Nr. 26W250150

28.10. 19:00 Uhr, Friedrichstr. 17, Aula, Birgit Basten-Grimm, **Betreuungsrecht (Vortrag)**, Verant.-Nr. 26W204026

29.10. 15:30 Uhr, AWO Sozialzentrum, Büchenbacher Anlage 27a, 56Nord, Dietrich Will, **Die Wahlverwandtschaften in Nürnberg (Vortrag)**, Verant.-Nr. 26W204147

29.10. 17:45 Uhr, Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL, Felizitas Traub-Eichhorn, **Wie will ich im Alter wohnen?**, Verant.-Nr. 26W204066

November 2026

9.11. 18:00 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Tanja Treibig, **Schwere Krankheit, Sterben, Tod und Trauer... mit Kindern dazu ins Gespräch kommen (Vortrag und Gespräch)**, Verant.-Nr. 26W250131

11.11. 18:30 Uhr, Friedrichstr. 17, Aula, Dr. Peter Stuckenberger, **Kirchenbau in Zeiten des Umbruchs – Die Landkirchen von Fritz Fuchsenberger im Erlanger Umland, 1923-1925 (Architektur-Vortrag)**, Verant.-Nr. 26W302012

11.11. 19:00 Uhr, Friedrichstr. 19, Großer Saal, Thomas Klos, **ADHS und ADS bei Erwachsenen (Vortrag)**, Verant.-Nr. 26W501022

12.11. 15:00 Uhr, Treffpunkt wie im Kurstext angegeben, Udo Peter Winkler, **Betrügereien per Telefon: So schützen Sie sich!** (Vortrag), Verant.-Nr. 26W204032

12.11. 18:00 Uhr, Virtuelles Klassenzimmer, Susanne Grethlein, **Die Mystik der Rauh Nächte – alte Traditionen, Bräuche und Überlieferungen (Online-Vortrag)**, Verant.-Nr. 26W310001

12.11. 19:00 Uhr, Friedrichstr. 19, Großer Saal, Helmut Weinig, **Beziehungskonflikte nutzen für eigene Entwicklung (Vortrag)**, Verant.-Nr. 26W503012

15.11. 15:00 Uhr, Treffpunkt wie im Kurstext angegeben, Geschichte für Alle e.V./ Hartmut Heisig M.A., **Erlangen im Nationalsozialismus. Bücherverbrennung, Novembepogrome und die Folgen (Rundgang)**, Verant.-Nr. 26W201028

16.11. 18:00 Uhr, Friedrichstr. 17, EDV-Raum 02, Branislav Zeljak, **Linux-Treff: Linux-Erfahrungsaustausch!**, Verant.-Nr. 26W401215

16.11. 19:00 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Diplom-Jurist Univ. David Lang, **Mietrecht für Mieterinnen und Mieter – Mietmängel (Vortrag)**, Verant.-Nr. 26W204144

17.11. 10:00 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Irene Faltermeier, **Patientenverfügung, Ehegatten-notvertretungsgesetz, Vorsorgevollmacht (Vortrag)**, Verant.-Nr. 26W204033

17.11. 19:00 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Dr. Peter Behringer, **Der Fotograf Irving Penn (Vortrag)**, Verant.-Nr. 26W333001

19.11. 18:00 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Aneta Vymazalova, **Langer Abend mit dem Hospiz Verein: Tod – und was dann? (Film und Podiumsgespräch)**, Verant.-Nr. 26W204034

20.11. 18:30 Uhr, wabene, Henkestr. 53, Saal, Stefanie Miller, Barbara Kloiber, **Fünf-Minuten-Poesie (moderierte Lesung mit Gesang)**, Verant.-Nr. 26W301013

22.11. 11:00 Uhr, Friedrichstr. 19, Großer Saal, Julia Jell, **Häusliche Gewalt LOSwerden (Midissage)**, Verant.-Nr. 26W201080

23.11. 19:00 Uhr, Friedrichstr. 19, Großer Saal, Dozent*innenteam, **Häusliche Gewalt – informieren, verstehen, ins Gespräch kommen (Input und Gespräch)**, Verant.-Nr. 26W201081

23.11. 19:00 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Diplom-Jurist Univ. David Lang, **Mietrecht für Mieterinnen und Mieter – Betriebskosten & Mieterhöhungen (Vortrag)**, Verant.-Nr. 26W204145

24.11. 19:00 Uhr, Friedrichstr. 17, Aula, Rabbiner Reuven Guberman, **Der britische Oberrabbiner Jonathan Sacks: Vom Wert des Streitens (Vortrag)**, Verant.-Nr. 26W202004

25.11. 18:00 Uhr, Stadtarchiv Erlangen, Luitpoldstraße 47, Dr. Andreas Jobst, **Stadtarchiv Erlangen – authentischer und lebendiger Ort der Geschichte (Führung)**, Verant.-Nr. 26W201030

26.11. 15:30 Uhr, AWO Sozialzentrum, Büchenbacher Anlage 27a, 56Nord, Christina Malter-Krause, **Mit Freude Essen und Trinken im Alter – Tipps in Theorie und Praxis**, Verant.-Nr. 26W204035

26.11. 19:00 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Thomas Engelhardt, **Zwischen Dichtung und Wahrheit – Neue Quellen zur NS-„Euthanasie“ in Erlangen (Vortrag)**, Verant.-Nr. 26W201029

Dezember 2026

1.12. 18:30 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Prof. em. Dr. Doris Feldmann, **Begegnungen mit dem „anderen“ Geschlecht bei Shakespeare (Vortrag)**, Verant.-Nr. 26W301011

2.12. 19:00 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Jochen Menzel, **Geometrie der Seele: Geschichte der osmanischen Kalligraphie (Vortrag)**, Verant.-Nr. 26W201012

3.12. 15:30 Uhr, AWO Sozialzentrum, Büchenbacher Anlage 27a, 56Nord, Harald Kalup, **Kleine Geschichte des Automobils, Teil 1 (Vortrag)**, Verant.-Nr. 26W202008

3.12. 18:30 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Jürgen Salzmann, **Ludwig van Beethoven, 9. Symphonie (1824) d-moll op. 125 (Vortrag mit Hörbeispielen)**, Verant.-Nr. 26W304401

4.12. 18:00 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Professor Dr. Dr. h.c. Heiner Bielefeldt, **Singen im Advent – Weihnachtslieder als Dokumente ihrer Zeit**, Verant.-Nr. 26W201057

7.12. 10:00 Uhr, Friedrichstr. 17, EDV-Raum 04, Marlene Neumann, **Einführung E-Books, E-Book-Reader und Onleihe (Vortrag)**, Verant.-Nr. 26W204125

7.12. 19:00 Uhr, Friedrichstr. 19, Großer Saal, Dr. Jörn Thielmann, **Europas vergangene Größe: Der Nahe Osten im 19. und 20. Jahrhundert und die Folgen bis heute (Vortrag)**, Verant.-Nr. 26W201059

8.12. 15:00 Uhr, Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL, Felizitas Traub-Eichhorn, **Monsieur Ibrahim und die Blumen des Koran (Film und Gespräch)**, Verant.-Nr. 26W204050

8.12. 19:00 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Georg Escher, **Ist Frieden in Nahost möglich? (Vortrag)**, Verant.-Nr. 26W201061

9.12. 18:30 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Christian Jörg Zink, **Piemonteser Barock (Architektur-Vortrag)**, Verant.-Nr. 26W302011

10.12. 15:30 Uhr, AWO Sozialzentrum, Büchenbacher Anlage 27a, 56Nord, Felizitas Traub-Eichhorn, **Monsieur Ibrahim und die Blumen des Koran (Film und Gespräch)**, Verant.-Nr. 26W204052

10.12. 18:00 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Dr. Claudia Merthen, **Faszination Archäologie: Ötzi – Der Mann im Eis (Vortrag)**, Verant.-Nr. 26W310007

10.12. 19:00 Uhr, Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL, Dozent*innenteam, **Heiteres Berufe Raten**, Verant.-Nr. 26W201063

Januar 2027

11.1. 17:00 Uhr, Virtuelles Klassenzimmer, Alexander Kulla, Karen Zeh-Czeschka, **Letzte-Hilfe-Kurs: Das kleine 1 x 1 der Sterbebegleitung (Online-Seminar)**, Verant.-Nr. 26W204039

11.1. 19:00 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Lucas Fassnacht, **Prokrastination: Wie wir Prioritäten erkennen**, Verant.-Nr. 26W503022

12.1. 19:00 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Georg Escher, **Nach einem Kriegsende in der Ukraine: Wie geht es weiter? (Vortrag)**, Verant.-Nr. 26W201067

14.1. 15:00 Uhr, Friedrichstr. 19, Großer Saal, PD Dr. Klaus Geiselhart, **Gemeinschaftlich Wohnen im Mietmodell (Gesprächskreis)**, Verant.-Nr. 26W204150

14.1. 17:45 Uhr, Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL, Prof. Dr. Christoph Ostgathe, **Suizidhilfe in Deutschland im Spannungsfeld von Recht, Ethik und Medizin (Vortrag)**, Verant.-Nr. 26W201068

16.1. 13:30 Uhr, medi train - Bewegungstherapie und Physiotherapie, Dr. med. Jan Wielopolski, Daniel Kannegießer, **Wirkung körperlicher Aktivität auf die mentale Gesundheit (Vortrag)**, Verant.-Nr. 26W503010

18.1. 10:00 Uhr, Friedrichstr. 17, EDV-Raum 04, Marlene Neumann, **Digitale Zeitungen und Zeitschriften: Einführung in die Presseportale der Stadtbibliothek Erlangen (Vortrag)**, Verant.-Nr. 26W204126

18.1. 19:00 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Tim Gräfel, Annemarie Bosch, Ralf H. Kohlschreiber, **Mut und Machen: Wege aus der Wohnungskrise (Kurzvorträge und Podiumsgespräch)**, Verant.-Nr. 26W201069

20.1. 19:00 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Hartmut Heisig, **Erlangen in der Ära des Kolonialismus**, Verant.-Nr. 26W201019

20.1. 19:00 Uhr, Friedrichstr. 19, Großer Saal, Dr. Andreas Jakob, **175 Jahre St. Mauritius-kirche in Röttenbach**, Verant.-Nr. 26W201021

21.1. 15:30 Uhr, AWO Sozialzentrum, Büchenbacher Anlage 27a, 56Nord, Harald Kalup, **Kleine Geschichte des Automobils, Teil 2 (Vortrag)**, Verant.-Nr. 26W202009

21.1. 18:00 Uhr, Friedrichstr. 17, Aula, Verena Zepter, **Tipps und Tricks rund ums Geld (Workshop)**, Verant.-Nr. 26W204111

21.1. 18:00 Uhr, Virtuelles Klassenzimmer, Karl Bosch, **Vorstandsmitglieder dringend gesucht! (Online-Seminar)**, Verant.-Nr. 26W204057

21.1. 19:00 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Dr. Frauke Bayer, **Geschichte und Geschichten. 383 Jahre Pegnesischer Blumenorden (Vortrag)**, Verant.-Nr. 26W201017

21.1. 19:00 Uhr, Friedrichstr. 19, Großer Saal, Helmut Weinig, **Mehr Inneren Frieden entwickeln in schwierigen Zeiten (Vortrag)**, Verant.-Nr. 26W503026

22.1. 18:00 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Susanne Heydrich, **Wie Vorsätze wirklich gelingen (Vortrag)**, Verant.-Nr. 26W204040

25.1. 15:00 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Diana Zeiler, **Pinggi (Film und Gespräch)**, Verant.-Nr. 26W204062

26.1. 15:00 Uhr, Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL, Felizitas Traub-Eichhorn, **Loving Vincent (Film und Gespräch)**, Verant.-Nr. 26W204054

26.1. 17:00 Uhr, Friedrichstr. 17, EDV-Raum 02, Branislav Zeljak, **Linux-Treff: Linux-Erfahrungsaustausch!**, Verant.-Nr. 26W401216

26.1. 18:00 Uhr, Stadtarchiv Erlangen, Luitpoldstraße 47, Dr. Andreas Jobst, **Stadtarchiv Erlangen – authentischer und lebendiger Ort der Geschichte (Führung)**, Verant.-Nr. 26W201031

27.1. 10:00 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Ursula Diezel, **Die Bestattungsvorsorge (Vortrag)**, Verant.-Nr. 26W204046

27.1. 15:00 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Winfried Stein, **Das Brandenburger Tor auf Geldzeichen und Medaillen: Die Instrumentalisierung eines nationalen Symbols (Vortrag)**, Verant.-Nr. 26W201020

27.1. 19:00 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Dr. Carsten Haeckel, **Die Krankenhausreform – Fluch oder Segen (für das Waldkrankenhaus) (Vortrag)**, Verant.-Nr. 26W501020

28.1. 10:00 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Richard Jost, **Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung – wichtige Ergänzung zur Patientenverfügung (Vortrag)**, Verant.-Nr. 26W204047

28.1. 15:30 Uhr, AWO Sozialzentrum, Büchenbacher Anlage 27a, 56Nord, Felizitas Traub-Eichhorn, **Loving Vincent (Film und Gespräch)**, Verant.-Nr. 26W204056

28.1. 18:00 Uhr, Virtuelles Klassenzimmer, Prof. Dr. Stefanie Horndasch, **Von TikTok bis Therapie – Jugendpsyche unter Druck (Online-Vortrag)**, Verant.-Nr. 26W250118

28.1. 18:45 Uhr, Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL, Girolamo Coppola, **Italo Quiz! Italienischer Quiz-Abend**, Verant.-Nr. 26W151013

Februar 2027

2.2. 18:00 Uhr, Virtuelles Klassenzimmer, Christoph Sperl, **Kassier oder Schatzmeisterin... und jetzt? (Online-Seminar)**, Verant.-Nr. 26W204509

3.2. 19:00 Uhr, Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL, Stefanie Weidmann, **Die hohe Kaiserzeit – von Hadrian bis zu den Severern**, Verant.-Nr. 26W201011

3.2. 19:00 Uhr, Friedrichstr. 19, Großer Saal, Klaus Menzner, Nicholas Neubauer, **Blackout – Hilfsmöglichkeiten der Erlanger Behörden und Einsatzkräfte. Und wie jeder einzelne für diesen Krisenfall selbst vorsorgen kann. (Vortrag und Gespräch)**, Verant.-Nr. 26W204048

4.2. 17:45 Uhr, Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL, Corinna Mürbeth, **Longevity: langes, aktives, gesundes Leben (Vortrag)**, Verant.-Nr. 26W204070

16.2. 15:00 Uhr, Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL, Felizitas Traub-Eichhorn, **Der Junge muss an die frische Luft (Film und Gespräch)**, Verant.-Nr. 26W204058

16.2. 18:00 Uhr, wabene, Henkestr. 53, Saal, wabene, Prof. Dr. Marius Raab, **Das triggert mein ADHS (Vortrag)**, Verant.-Nr. 26W260205

18.2. 15:30 Uhr, AWO Sozialzentrum, Büchenbacher Anlage 27a, 56Nord, Felizitas Traub-Eichhorn, **Der Junge muss an die frische Luft (Film und Gespräch)**, Verant.-Nr. 26W204060

18.2. 17:45 Uhr, Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL, Felizitas Traub-Eichhorn, **Späte Karriere Kommunalpolitik (Vortrag und Gespräch)**, Verant.-Nr. 26W204071

18.2. 18:30 Uhr, wabene, Henkestr. 53, Saal, Friederike Hochreuther, wabene, **Birkenkuchen mit Lavendel (Filmvorführung und Gespräch)**, Verant.-Nr. 26W260204

18.2. 19:00 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Dr. Christina Link, **Von Pfeffersäcken und Koggen – der Mythos Hanse (Vortrag)**, Verant.-Nr. 26W201015

19.2. 19:00 Uhr, Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL, Dozent*innenteam, **Heiteres Berufe Raten**, Verant.-Nr. 26W201065

25.2. 19:30 Uhr, Friedrichstr. 19, Historischer Saal, Erlanger Rückert-Kreis e.V., Dr. Frank Aschoff, Dr. Johannes Wilkes, **Einführung in die persische Poesie. Von Attar bis Sa'di**, Verant.-Nr. 26W301030

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 eine Anmeldung erforderlich ist. Die An- und Rückreise zu den angegebenen Treffpunkten beziehungsweise Abfahrtsorten erfolgt individuell und ist, wie eventuelle Eintrittsgelder, im Kursentgelt nicht enthalten. Bitte erscheinen Sie rechtzeitig. Die angegebenen Abfahrts- beziehungsweise Führungszeiten werden im Interesse aller Teilnehmender pünktlich eingehalten. Bei allen Exkursionen behalten wir uns Programmänderungen aufgrund unvorhersehbarer Ereignisse (zum Beispiel Witterung, Verkehrsverhältnisse) vor.

September 2026

27.9. 17:00 Uhr

Rund um den Rechenberg

Daniel Hahn M.A.

Veranst.-Nr. 26W201036

Oktober 2026

9.10. 9:00 Uhr

Pilzwanderung – für Pilzfreund*innen mit Grundwissen

Diana Härpfer

Veranst.-Nr. 26W510801

14.10. 9:00 Uhr

Pilzwanderung – für Pilzfreund*innen mit Grundwissen

Diana Härpfer

Veranst.-Nr. 26W510804

18.10. 13:00 Uhr

Pretzfeld, die Perle des Trubachtals

Daniel Hahn M.A.

Veranst.-Nr. 26W201037

31.10. 9:00 Uhr

Wildkräuter und Wildfrüchte, die Naturapotheke

Diana Härpfer

Veranst.-Nr. 26W510806

November 2026

1.11. 13:00 Uhr

Herbstspaziergang über die Reuther Höhen in Forchheim

Daniel Hahn M.A.

Veranst.-Nr. 26W201038

14.11. 12:00 Uhr

Kirchenbau in Zeiten des Umbruchs – Die Landkirchen von Fritz Fuchsenberger im Erlanger Umland, 1923 bis 1925 (Besichtigung vor Ort)

Dr. Peter Stuckenberg

Veranst.-Nr. 26W302013

14.11. 13:00 Uhr

Kraftshof im „Erlanger Hinterland“

Daniel Hahn M.A.

Veranst.-Nr. 26W201039

Dezember 2026

5.12. 9:00 Uhr

Winterpilze

Diana Härpfer

Veranst.-Nr. 26W510808

Januar 2027

16.1. 9:00 Uhr

Winterwald – Wald der Sinne

Diana Härpfer

Veranst.-Nr. 26W510810

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!

vhs club INTERNATIONAL

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



Austausch und Begegnung

■ 26W151012

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.

Dienstags, 27. Oktober, 1. Dezember 2026,
23. Februar 2027,
jeweils 19:30 bis 21:00 Uhr
Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL
3 Abende, Eintritt frei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 26W151013

Girolamo Coppola

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, 28. Januar 2027
18:45 bis 21:00 Uhr
Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL
Eintritt frei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 26W151014

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? Im vhs Wohnzimmer treffen sich regelmäßig junge Internationale (ca. 18 bis 35 Jahre), um sich auszutauschen, neue Kontakte zu knüpfen und über das Leben in Deutschland und Erlangen zu sprechen. Gesprochen wird auf Englisch und Deutsch.

Dienstags, 20. Oktober, 17. November,
15. Dezember 2026, 19. Januar 2027,
jeweils 19:15 bis 20:45 Uhr
Friedrichstr. 17, vhs Wohnzimmer
4 Abende, Eintritt frei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

Wohnzimmer-Gespräche

Mit den Wohnzimmer-Gesprächen lädt die vhs zu einer besonderen Veranstaltungsreihe ein: In der gemütlichen Atmosphäre unseres vhs Wohnzimmers erzählen Menschen von ihrem Leben, von Wendepunkten, Herausforderungen und Erfahrungen, die sie geprägt haben. Im kleinen Kreis wird Raum geschaffen für echte Begegnungen: zuhören, nachfragen, miteinander ins Gespräch kommen.

■ 26W151015

Wohnzimmer-Gespräche: Jochen – Zeitzeuge zwischen NS-Zeit und DDR

Jochen hat in vier deutschen Staatssystemen gelebt. Geboren 1932 in der Weimarer Republik, erlebte er als Kind die Zeit des Nationalsozialismus. Gelebt hat er außerdem mehrere Jahre in der DDR, bevor er schließlich in die BRD übersiedelte. An diesem Abend berichtet er von seinen Erfahrungen während der NS-Zeit und davon, wie er sich mit der eigenen – auch belastenden – Familiengeschichte auseinandergesetzt hat.

Dienstag, 10. November 2026
19:00 bis 20:30 Uhr
Friedrichstr. 17, vhs Wohnzimmer
Eintritt frei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 26W151016

Wohnzimmer-Gespräche: Zaid – sein Weg von Afghanistan bis zur Erlanger Feuerwehr

Zaid wurde in Afghanistan geboren und floh schon in jungen Jahren zunächst in den Iran und später nach Deutschland. In Erlangen lernte er Deutsch, absolvierte eine Ausbildung und baute sich Schritt für Schritt ein neues Leben auf. Heute lebt Zaid mit seiner Familie in Erlangen und engagiert sich ehrenamtlich u.a. bei der Feuerwehr. An diesem Abend erzählt er von seinem persönlichen Weg, vom Ankommen in einer neuen Gesellschaft, von Herausforderungen und Chancen – und davon, was Zusammenhalt und Engagement für ihn bedeuten.

Dienstag, 12. Januar 2027
18:30 bis 20:00 Uhr
Friedrichstr. 17, vhs Wohnzimmer
Eintritt frei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

Interkulturelle Treffen

■ 26W151001

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, 7. Oktober, 11. November,
2. Dezember 2026,
jeweils 19:15 bis 20:45 Uhr
Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL
3 Abende, Eintritt frei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 26W151002

Maria Peño Jiménez/
Arantza Estefania Aguirre

Círculo Hispano Intercultural

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

Mittwochs, 28. Oktober, 16. Dezember 2026,
Dienstag, 16. Februar 2027,
jeweils 18:30 bis 20:00 Uhr
Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL
3 Abende, Eintritt frei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 26W151004

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, 8. Oktober, 3. Dezember 2026,
14. Januar 2027,
jeweils 19:45 bis 21:15 Uhr
Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL
3 Abende, Eintritt frei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 26W151005

Maria 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, 16. Oktober, 13. November,
4. Dezember 2026,
jeweils 19:15 bis 20:45 Uhr
Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL
3 Abende, Eintritt frei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 26W151006

Manon Choplin
Stammtisch française

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

*In Kooperation mit dem deutsch-
französischen Institut*

Dienstags, 20. Oktober, 8. Dezember 2026,
26. Januar 2027,
jeweils 19:30 bis 21:00 Uhr
Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL
3 Abende, Eintritt frei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 26W151007

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, 29. Oktober, 26. November
2026, 21. Januar 2027,
jeweils 19:45 bis 21:15 Uhr
Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL
3 Abende, Eintritt frei
Eine Anmeldung ist erforderlich.



Spaziergänge

■ 26W151101

Colette Ryan
**Herbstspaziergang durch Erlangen in
 englischer Sprache**

Let's enjoy a wonderful Friday afternoon and have fun on an interesting tour walking through Erlangen. I would like to show you various places and little sights – both historical and modern - you might never have noticed or things you are familiar with but you have never talked and thought about in English. Have a try and enjoy the English walking tour in a small group. And don't worry if you are an English learner – it will be easy English.

Freitag, 9. Oktober 2026

14:00 bis 16:00 Uhr

Treffpunkt: vhs club INTERNATIONAL,
 Friedrichstr. 17

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 26W151114

Diana Härpfer
**Mushroom Walk – Pilzexkursion auf
 Englisch in den Reichswald**

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

Montag, 19. Oktober 2026

9:00 bis 13:00 Uhr

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben

26,20 Euro

Treffpunkt: 91054 Buckenhof, Am Ruhstein,
 Wanderparkplatz beim Friedhof

Deutschlernen

■ 26W153001

Michaela Rübner
**Treffpunkt Deutsch – Sprechen üben
 und Leute kennenlernen**

*Geeignet für Deutsch-Lernende ab einem
 Niveau A2 bis B1*

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.

Mittwoch, 14:30 bis 16:00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 7. Oktober 2026

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL

10 Nachmittage, 32 Euro

Keine Ermäßigung möglich

Reisen um die Welt

■ 26W153003

Prof. Dr. Susanne Greilich
**De Astérix à Lucky Luke – Voyage dans
 l'univers de René Goscinny
 (Präsentation auf Französisch)**

*Geeignet für Französisch-Lernende ab einem
 Niveau B1. Auch Muttersprachler*innen sind
 herzlich willkommen!*

Il était l'une des grandes figures du "neuvième art" en France et l'un des auteurs de bande dessinée les plus célèbres au monde: René Goscinny, né le 14 août 1926 à Paris, créateur d'Astérix, de Lucky Luke et du Petit Nicolas, aurait eu 100 ans cette année. La conférence retrace sa vie mouvementée et sa carrière, de Buenos Aires aux États-Unis en passant par l'Europe, et met en lumière le style unique et humoristique de Goscinny, tel qu'il se reflète dans ses œuvres et ses personnages les plus populaires.

*In Kooperation mit dem deutsch-
 französischen Institut*

Donnerstag, 15. Oktober 2026

19:15 bis 20:45 Uhr

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.



■ 26W153004

Celia Luisa Vázquez Zárate

La Fiesta Mexicana del Día de Muertos (Präsentation auf Spanisch)

Geeignet für Spanisch-Lernende ab einem Niveau B2

La Fiesta Mexicana del Día de Muertos es una tradición ancestral que representa el sincretismo de tradiciones prehispánicas y rituales religiosos católicos. Conocida en todo el mundo, es desde 2008 Patrimonio Inmaterial de la Humanidad de la UNESCO. Lo invitamos a participar en este taller donde podrá conocer la historia, los rituales y preparativos de esta celebración para recibir la visita de los difuntos: ofrendas, calaveritas, satrinas y mucho más. Aprenda y practique español y amplíe sus conocimientos. ¡Los invitamos a vivir una experiencia muy especial!

Freitag, 30. Oktober 2026

17:00 bis 20:00 Uhr

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 26W153005

Günter Sonnleitner

Gran Canaria – Una isla maravillosa (Reisebericht auf Spanisch)

Nos daremos un paseo por toda la isla. Veremos lindos paisajes y pueblos. También visitaremos el pueblo canario, donde todos los domingos bailan danzas clásicas. Me alegra mostrarles el Belén de Arena. También visitaremos el jardín botánico. Por supuesto aclaramos por qué las islas se llaman Canarias.

Montag, 16. November 2026

19:15 bis 20:45 Uhr

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 26W153006

Keramikstadt Stoke-on-Trent –

Einblicke aus Erlangens Partnerstadt

Die Veranstaltung findet auf Englisch statt.

Erlangens britische Partnerstadt Stoke-on-Trent ist weltweit für ihre „Potteries“ bekannt. Seit Jahrhunderten prägt die Keramik- und Porzellanherstellung die Stadt und ihre Kultur. Wir laden Sie ein zu einem Gesprächsabend mit dem Keramikünstler Philip Hardaker aus Stoke-on-Trent. Er gibt spannende Einblicke in die Geschichte und Gegenwart der Potteries und zeigt, wie das keramische Erbe der Region bis heute weiterlebt. Anhand seiner Arbeiten und Erfahrungen berichtet er über die Bedeutung des Porzellanhandwerks für die Stadt und ihre Menschen.

Der Referent wird digital zugeschaltet sein.

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

Dienstag, 17. November 2026

19:00 bis 20:30 Uhr

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 26W153007

Michèle Menuet

Les années 80: la décennie qui groove encore! (Präsentation auf Französisch)

*Geeignet für Französisch-Lernende ab einem Niveau B1. Auch Muttersprachler*innen sind herzlich willkommen!*

Paillettes, synthés et refrains inoubliables ... Les années 80, c'est l'explosion de la pop, du rock et de la variété française. Des voix mythiques, des mélodies qui restent en tête, et des tubes qui font encore danser toutes les générations. Prêts pour un voyage musical dans le temps?

*In Kooperation mit dem deutsch-
französischen Institut*

Donnerstag, 19. November 2026

19:15 bis 20:45 Uhr

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.



■ 26W153008

Jasmina Sarac-Hodžić/
Emina Džuhrić

**Die Welt der Dattel: Kultur und Genuss
(Vortrag und gemeinsames
Schokolieren)**

Die Dattel gehört zu den ältesten Kulturpflanzen der Welt und spielt bis heute in vielen Ländern und Religionen eine besondere Rolle. An diesem Abend erfahren Sie mehr über die faszinierende kulturelle und historische Bedeutung der Dattel in den Regionen ihres Anbaus. Auch ihre religiöse Symbolik im Islam sowie ihre Erwähnung im Christentum und Judentum werden beleuchtet. Anschließend schokolieren wir gemeinsam Datteln, die Sie anschließend hübsch verpackt mit nach Hause nehmen können – zum Selbstgenießen oder als besonderes Geschenk.

*In Kooperation mit dem Muslimischen
Bildungswerk Bayern e.V.*

Dienstag, 19. Januar 2027

18:45 bis 20:45 Uhr

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL

10 Euro

■ 26W153009

Nelli Hausauer

**Armenien: Vom Feuerfest bis zum
Valentinstag (Präsentation)**

Während in Westeuropa der Valentinstag gefeiert wird, begeht die armenische Kirche das Fest Tyarndaraj (armenisch: Տյարնդարայ), auch Trndez genannt. Nelli Hausauer, die selbst aus Armenien stammt, stellt dieses Fest und seine Hintergründe vor. Auch der Valentinstag wird in diesem Zusammenhang betrachtet und es wird gezeigt, wie unterschiedlich – und zugleich ähnlich – Feste zu Liebe, Glaube und Gemeinschaft in verschiedenen Kulturen geprägt sind.

Die Veranstaltung ist als Präsentation mit vielen Bildern angelegt und gibt Einblicke in Geschichte und gelebte Traditionen Armeniens.

Samstag, 30. Januar 2027

11:00 bis 12:30 Uhr

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 26W153010

Francesca Minchella

**Dialecti italiani – un viaggio da nord a
sud (Präsentation auf Italienisch)**

*Geeignet für Italienisch-Lernende ab einem
Niveau A2/B1. Auch Muttersprachler*innen
sind herzlich willkommen!*

Un paese, una lingua, tanti dialetti. L'Italia è ricca di storia, arte e cultura, ma anche di varietà linguistica. Oltre ai numerosi dialetti, anche le lingue minoritarie caratterizzano le diverse regioni del Paese. La conferenza offre uno sguardo sulle origini, le peculiarità e le differenze di alcuni dialetti italiani e accompagna il pubblico in un viaggio linguistico attraverso l'Italia, dalla Toscana a Roma fino a Napoli.

Donnerstag, 18. Februar 2027

19:15 bis 20:45 Uhr

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Film und Literatur

Cinema Italia

Diesmal widmet sich das Cinema Italia italienischen Komödien mit dem Schauspieler Antonio Albanese sowie der Schauspielerin und Regisseurin Paola Cortellesi.

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.

■ 26W154008

Girolamo Coppola

**Cinema Italia: Qualunque
(Film in Originalsprache)**

Komödie, 2011, Regie: Giulio Manfredonia

Freitag, 9. Oktober 2026

18:45 bis 20:45 Uhr

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.



- **26W154009**
Girolamo Coppola
Cinema Italia:
Cetto c'è, senzadubbiamente
(Film in Originalsprache)

Komödie, 2019, Regie: Giulio Manfredonia

Freitag, 27. November 2026
18:45 bis 20:45 Uhr
Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL
Eintritt frei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

- **26W154010**
Girolamo Coppola
Cinema Italia: Un boss in salotto
(Film in Originalsprache)

Komödie, 2014, Regie: Luca Miniero

Freitag, 11. Dezember 2026
18:45 bis 20:45 Uhr
Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL
Eintritt frei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

Movie Talks

- **26W154011**
Nina Frühbeißer
Movie Talks: Harry Potter and the
Philosopher's Stone

Dive into the wizarding world of Harry Potter with our Movie Talk in English! The perfect opportunity to (re-)discover this magical and timeless adventure. Together, we will watch selected scenes (in English) and discuss Harry's journey from the ordinary world into the extraordinary. 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, 25. November 2026
19:30 bis 21:00 Uhr
Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL
Eintritt frei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

- **26W154012**
Nina Frühbeißer
Movie Talks: Iron Man

Dive into the action-packed world of Iron Man with our Movie Talk in English! The perfect opportunity to (re-)discover the film that started it all – the very first chapter of the Marvel Cinematic Universe. Together, we will watch selected scenes (in English) and discuss Tony Stark's transformation from brilliant but reckless billionaire to armoured superhero. 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, 20. Januar 2027
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!

- **26W155006**
Valerie Hellmann
Book Talks: Klara and the Sun
(by Kazuo Ishiguro)

In „Klara and the Sun“ Kazuo Ishiguro, winner of The Nobel Prize in Literature, looks at our rapidly changing world through the eyes of an unforgettable narrator to explore a fundamental question: what does it mean to love?

Mittwoch, 17:30 bis 19:00 Uhr
Beginn: Mittwoch, 7. Oktober 2026
Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL
3 Abende, 15 Euro
Bitte lesen Sie bis zum ersten Treffen
mindestens ein Drittel des Buches.



■ 26W155007

Valerie Hellmann

Book Talks: The Things We Never Say (by Elizabeth Strout)

Elizabeth Strout's new novel „The Things We Never Say“ captures the way grief reverberates through the years, the comfort found in deep friendships and the freedom that comes when we disclose our secrets.

Mittwoch, 17:30 bis 19:00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 20. Januar 2027

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL

3 Abende, 15 Euro

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

Französischer Lesekreis

■ 26W155008

Gaelle Meyer-Olbersleben

Club de lecture – Französischer Lesekreis

Geeignet für Französisch-Lernende ab einem Niveau B2

Vous souhaitez lire des livres en français et échanger ensuite vos impressions avec d'autres passionné(e)s de lecture? Alors rendez-vous au vhs club INTERNATIONAL. „Le chapeau de Mitterrand“ est le roman que je vous propose de lire avant le 1er octobre. Nous en parlerons lors de notre première rencontre et choisirons ensemble les deux autres livres que nous lirons ce semestre.

Donnerstags, 1. Oktober, 19. November

2026, 14. Januar 2027,

jeweils 14:00 bis 15:30 Uhr

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL

3 Nachmittage, 15 Euro

Italienischer Lesekreis

■ 26W155009

Elisa Cozzolino

Pomeriggio letterario italiano

Geeignet für Italienisch-Lernende ab einem Niveau B2

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

Montags, 26. Oktober, 30. November 2026,
11. Januar 2027,

jeweils 15:30 bis 17:00 Uhr

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL

3 Nachmittage, 15 Euro

Die Lektüreliste erhalten Sie in der ersten Kursstunde.

Vorträge und Präsentationen

■ 26W155002

Richard Martin

I'll tell you a tale! English Storytelling at its best!

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

Donnerstag, 22. Oktober 2026

19:30 bis 21:30 Uhr

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL

15 Euro

■ 26W155011

Prof. 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 Prozess gegen ihre Vergewaltiger ohne Scham vor die Öffentlichkeit zu bringen, bewegte die Welt. Es war die Haltung dieser ‚modernen Ikone des Feminismus‘, die eine breite Debatte über die Alltäglichkeit von sexueller Gewalt gegen Frauen auslöste. Auch für jüngste Diskussionen in Deutschland, ausgelöst durch den ‚Fall Collien Fernandes‘, ist der ‚Fall Pelicot‘ von zentraler Relevanz. Der Vortrag beleuchtet Hintergründe, Wortmeldungen, juristische und soziale Folgen und lädt dazu ein, ins Gespräch zu kommen.

In Kooperation mit dem deutsch-französischen Institut und BildungEvangelisch

Dienstag, 24. November 2026

19:15 bis 20:45 Uhr

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Musik

■ 26W151010

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, 21. September 2026

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL

15 Abende, 54,20 Euro

■ 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. Les paroles des chansons seront distribuées en début de concert.

In Kooperation mit dem deutsch-französischen Institut Erlangen

26W155003

Anna Parinaud

Dienstag, 6. Oktober 2026

19:30 bis 21:00 Uhr

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

26W155004

Anna Parinaud

Donnerstag, 25. Februar 2027

19:30 bis 21:00 Uhr

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 26W155005

Willetta Carson-Hohenstein

Let's sing together! Mitsing-Abend auf Englisch

Kick Off the New Year on the Right Note at Our English Sing-Along Night! Get ready for an evening of beloved songs and singing together – from pop evergreens and gospel classics to tunes that simply lift you up. Join us as we raise our voices in harmony to heartwarming melodies. No pressure, just joy: Our experienced instructor will warmly guide you (vocally and musically), inviting everyone to join in. No experience is necessary. Lyrics will be projected on the wall, and if you want to prepare, songs will be shared in advance. Come sing, smile, and start the year with music that warms the soul!

Montag, 25. Januar 2027

19:30 bis 21:00 Uhr

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Gesellschaft



Gesellschaft



Kultur



Beruf



Gesundheit



Sprachen



vhs club INTERNATIONAL



Gesellschaft

Volkshochschulen arbeiten politisch und konfessionell unabhängig.



Die gesellschaftsbezogenen Themen der Volkshochschule der Stadt 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 Recht und Gerechtigkeit

*„Ungerechtigkeit an irgendeinem Ort bedroht
die Gerechtigkeit an jedem anderen.“*

Martin Luther King (1929 – 1968)



Wie gerecht geht es in der Welt zu? Darüber diskutieren wir im Studium generale mit Fachleuten aus Wissenschaft, Journalismus und sozialen Berufen. In Deutschland öffnet sich die Schere zwischen Arm und Reich spürbar; die Erbgeneration auf der einen, Menschen, die auf Tafeln angewiesen sind, auf der anderen Seite. Kommunen und kirchliche Träger steuern hier unermüdlich entgegen. Das Internet als Tatort schafft schutzlose Opfer; Gewalt gegen Frauen nimmt zu – und das Strafrecht ist herausgefordert. In autoritären Regimen, wie dem Iran, werden Menschenrechte missachtet und in den USA haben Milliardäre und Hightech-Magnaten das Sagen. Kann sich das Blatt wenden?



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.

■ **26W201001**
Dozent*innenteam
Studium generale:

Dienstag, 22. September
Maede Soltani

Der Kampf um Demokratie im Iran

Im Iran kämpfen Menschen seit vielen Jahren für Demokratie. Nach Jahrzehnten der Unterdrückung durch die Mullahs wünschen sie sich einen Regimewechsel und ein

normales Leben. Am Beispiel des in Teheran lebenden Rechtsanwalts Abdolfattah Soltani, Träger des Internationalen Nürnberger Menschenrechtspreises 2009, zeigt seine in Franken lebende Tochter auf, wie die Zivilgesellschaft schikaniert wird und nun zusätzlich unter den Folgen des Krieges leidet. Dennoch bleibt die Hoffnung auf eine bessere Zukunft – stärker als je zuvor.

Dienstag, 29. September 2026
Annalena Gras

Von digitaler Gewalt bis Femizid: Wie geht das Strafrecht mit Tätern und Opfern um?

Kaum ein Thema ist derzeit gesellschafts- wie rechtspolitisch so präsent wie Gewalt gegen Frauen – ob physisch, sexuell oder digital. Besonders häufig fällt im Zusammenhang mit Tötungsdelikten aktuell der Begriff des „Femizids“. Doch was genau ist darunter zu subsumieren? Von dieser Frage ausgehend sollen die praktische Häufigkeit geschlechts-spezifischer Gewalt sowie Tätertypen und Motive analysiert werden. Und wird das geltende Strafrecht Tätern und Opfern gerecht?



Dienstag, 6. Oktober 2026

Dr. Tabea Seum

Vom Klick zum Crime – Strafbarkeit und Strafverfolgung im Internet

Cyberkriminalität im Internet nimmt zu.

Welche typischen Straftaten finden hier statt, welche rechtlichen Rahmenbedingungen und Möglichkeiten der Strafverfolgung gibt es im digitalen Raum? Online-Ermittlungen sind für die Strafverfolgungsbehörden mit Herausforderungen verbunden und stoßen an juristische und praktische Grenzen. Und wie können wir im Alltag digitale Medien sicher nutzen? Neben alltagstauglichen Tipps hierzu werden Themen wie Datenschutz, Hasskriminalität und Desinformationen aufgegriffen und diskutiert.

Dienstag, 13. Oktober 2026

Andrea Kuhn

Menschenrechte im Film

Die Allgemeine Erklärung der Menschenrechte legte 1948 zum ersten Mal die Rechte und Freiheiten aller Menschen fest. Umkämpft sind diese Rechte noch immer. Dokumentar- und Spielfilme thematisieren diesen Kampf seit Jahrzehnten und werden in der Menschenrechtsbildung eingesetzt. Denn bewegte Bilder besitzen eine ungeheure Macht, doch zugleich sind sie umstritten wie nie zuvor. Was macht also einen „guten“ Menschenrechtsfilm aus? Welche unterschiedlichen Herangehensweisen gibt es, und wie kann man den eigenen kritischen Blick schärfen? Anhand vieler Filmbeispiele wird in das Thema eingeführt.

Dienstag, 20. Oktober 2026

Dr. Claudia Schorch

Was Ernährung mit Gerechtigkeit zu tun hat

Erst zu Beginn der 2000er Jahre hat sich der Begriff „Ernährungsgerechtigkeit“ etabliert, obwohl die Problematik weit älter ist. Es geht um die faire Verteilung des Zugangs zu gesunder, nachhaltiger und kulturell angemessener Nahrung für alle Menschen, inklusive der sozialen, ökologischen und wirtschaftlichen Bedingungen entlang der gesamten Lebensmittelkette. Umgesetzt ist dieses Ideal bisher nicht, vielmehr dominiert eine massive Ernährungsungerechtigkeit. Was sind die Gründe? Und wie lässt sich ihnen begegnen?

Dienstag, 27. Oktober 2026

Prof. Dr. Simone Derix

Wie prägt Erben die Gesellschaft?

Schätzungen zufolge werden aktuell rund 400 Milliarden Euro in Deutschland pro Jahr vererbt oder verschenkt. Was ist (un-)gerecht am Erben? Diese Frage wird seit der Französischen Revolution immer wieder kontrovers diskutiert. Gleichzeitig hat sich grundlegend verändert, wie vererbt und geerbt wird. Diese Geschichte des Erbens und Vererbens wird dargestellt und diskutiert. Was sagt das Erben über den Wandel des Verhältnisses zwischen Individuum, Familie und Staat aus? Über welche Quellen lassen sich Erbpraktiken untersuchen und welche Erkenntnisse kann man daraus ziehen?

Dienstag, 10. November 2026

Georg Escher

Wie Reichtum die Gesellschaft zerstört

In den USA scheint ein kleiner Club von Tech-Milliardären die eigentliche Macht im Staat übernehmen zu haben. Während diese Reichtümer angehäuft haben, die das Bruttoinlandsprodukt so mancher Staaten übertreffen, drohen Teile der Gesellschaft den Anschluss zu verlieren. Nicht nur in den USA, sondern auch in Europa nimmt die soziale Spaltung bedenklich zu. In der Folge erstarken die politischen Ränder. Wenn die politische Mitte nicht weiter an Boden verlieren will, ist es höchste Zeit, den gesellschaftlichen Zusammenhalt und die soziale Gerechtigkeit wieder zu stärken.

Dienstag, 17. November 2026

Kai Stähler

Wie Diakonie zu sozialer Gerechtigkeit beiträgt

Die Diakonie zählt zu den größten Wohlfahrtsverbänden in Deutschland und setzt sich dafür ein, soziale Gerechtigkeit konkret erfahrbar zu machen. Diakonische Einrichtungen unterstützen Menschen in Armut und Notlagen. Sie schützen vor Ausgrenzung und fördern gesellschaftliche Teilhabe. Professionelle Sozialarbeit und gelebte Nächstenliebe wirken hier zusammen. Doch zunehmend schwierige Rahmenbedingungen wie steigende Kosten, wachsende soziale Ungleichheit und Fachkräftemangel erschweren diakonische Arbeit.

Dienstag, 24. November 2026

Dieter Rosner

Soziale Gerechtigkeit in der Kommune

Soziale Gerechtigkeit und Teilhabe sind wichtige Voraussetzungen für die Sicherung von Demokratie in unserer Gesellschaft. Welchen Beitrag kann die Kommune dazu leisten, gerade wenn es um bezahlbaren Wohnraum, eine gute Kinderbetreuung oder ein würdevolles Altern geht? Der Vortrag fragt nach den politischen Bedingungen und Handlungsmöglichkeiten vor Ort, um Chancengleichheit zu fördern, Armut wirksam zu bekämpfen und allen Bevölkerungsgruppen Teilhabe zu ermöglichen. Dabei wird auch die Bedeutung des Ehrenamts als unverzichtbare Stütze des sozialen Zusammenhalts beleuchtet.

Referent*innen:

Prof. Dr. Simone Derix, Department

Geschichte, FAU

Georg Escher, Freier Journalist

Dr. Annalena Gras, Institut für Strafrecht,

Strafprozessrecht, Kriminologie, FAU

Andrea Kuhn, Leiterin des Internationalen

Filmfestivals der Menschenrechte, Nürnberg

Dieter Rosner, Referent für Jugend, Familie

und Soziales, Stadt Erlangen

Dr. Claudia Schorch, vhs Lesecafé

Tabea Seum, Fachgruppe Cybercrime,

Institut für Strafrecht, Strafprozessrecht,

Kriminologie, FAU

Maede Soltani, Menschenrechtsaktivistin,

Nürnberg

Kai Stähler, Vorstandsvorsitzender der

Stadtmission Nürnberg und Diakonie

Erlangen

Moderation: Dr. Susanne Stemmler, vhs
Erlangen

Dienstag, 19:00 bis 21:00 Uhr

Beginn: Dienstag, 22. September 2026

Friedrichstr. 19, Großer Saal

9 Abende, 90 Euro

Geschichte

Von Göttern und Menschen

Meilensteine der Antike

■ 26W201010

Stefanie Weidmann

Die flavische Dynastie und die Adoptivkaiser – von Vespasian bis Hadrian

Mit Augustus beginnt eine neue Epoche der römischen Geschichte. Er selbst gab noch vor, die Prinzipien der Republik weiterführen zu wollen. Er selbst bezeichnete sich als „primus inter pares“, als „Erster unter Gleichen“. Diese Illusion wurde 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.

Dienstag, 13. Oktober 2026

19:00 bis 20:30 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 26W201011

Stefanie Weidmann

Die hohe Kaiserzeit – von Hadrian bis zu den Severern

Der Vortrag beleuchtet die hohe Kaiserzeit von Kaiser Hadrian über den Philosophenkaiser Marcus Aurelius bis zum zweiten Vierkaiserjahr 193 n.Chr. und der Machtübernahme durch Septimius Severus – eine Phase zwischen Stabilisierung und tiefgreifendem Wandel, die das Imperium nachhaltig prägen und bereits die sogenannte Krise des 3. Jahrhunderts andeuten.

Mittwoch, 3. Februar 2027

19:00 bis 20:30 Uhr

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.





■ 26W201012

Jochen Menzel

Geometrie der Seele: Geschichte der osmanischen Kalligraphie (Vortrag)

Schon Goethe versuchte sich an ihr mit Schreibübungen und Picasso bewunderte sie: die Kalligraphie der arabischen Buchstaben. Ihre Geschichte ist von Anfang an eng mit dem Islam verbunden. Seit jeher schmückt sie Moscheen wie Amtsgebäude der islamischen Welt und wir rätseln über Inschriften auf Brunnen oder Grabsteinen der osmanischen Zeit. Über Jahrhunderte wurde sie geschrieben und gelehrt – bis ihr die Gründer der türkischen Republik eine Pause verordneten. Nach langer Vernachlässigung erlebt sie nun – zwischen Dubai und der Türkei – ein Revival in der zeitgenössischen Kunst.

Mittwoch, 2. Dezember 2026

19:00 bis 20:30 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 26W201013

Dr. Joachim Albrecht

Kaiser Karl V. und seine Zeit

Die Epoche Karls V. (1500-1558) war es, in der Nürnberg und das übrige Europa in die erste Globalisierung katapultiert wurden. Amerika war entdeckt, die Schiffe kreuzten über die Weltmeere, die Reformation veränderte Europas Gesicht. Karl V. war der Kaiser der beginnenden Neuzeit. Für Nürnberg und Europa startete ein neues Kapitel der Geschichte.

Mittwoch, 28. Oktober 2026

16:00 bis 18:00 Uhr

Mittwoch, 11. November 2026

16:00 bis 18:00 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

2 Nachmittage, 10 Euro

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 26W201015

Dr. Christina Link

Von Pfeffersäcken und Koggen – der Mythos Hanse (Vortrag)

Deutsche Städte wie Hamburg und Rostock, aber auch Werben an der Elbe oder Korbach in Hessen schmücken sich mit dem Attribut „Hansestadt“. Als „Europas heimliche Supermacht“ und „eine der mächtigsten

Handelsorganisationen des Mittelalters“ wird die Hanse bezeichnet. Wie fanden sich etwa 200 Städte zwischen Roermond in den heutigen Niederlanden und Reval, dem heutigen Tallinn in Estland, zu einem Handelsnetzwerk zusammen? Wie wurde der Handel zwischen Lissabon und Novgorod organisiert? Der Vortrag gibt einen Einblick in die Geschichte dieser faszinierenden Organisation, die über mehr als drei Jahrhunderte existierte.

In Kooperation mit dem Stadtarchiv Erlangen

Donnerstag, 18. Februar 2027

19:00 bis 20:30 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 26W201016

Hartmut Heisig

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

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

Mittwoch, 21. Oktober 2026

19:00 bis 20:30 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 26W201017

Dr. Frauke Bayer

Geschichte und Geschichten: 383 Jahre Pegnesischer Blumenorden (Vortrag)

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt des Barock! Unter dem Motto „Geschichte und Geschichten“ entführt der Vortrag in die bewegte Vergangenheit des Pegnesischen Blumenordens – der ältesten bis heute bestehenden Sprach- und Literaturgesellschaft Deutschlands. Im Mittelpunkt stehen historische Hintergründe und berühmte Persönlichkeiten, aber auch



überraschende Anekdoten und ein Überblick über das heutige Ordensleben inklusive Irrhain. Referentin ist die Kuratorin des Sigmund von Birken-Jubiläums 2026 und erste weibliche Vizepräsidentin des Blumenordens, die uns einen fundierten Einblick in fast 400 Jahre Nürnberger Kulturgeschichte geben wird.

Donnerstag, 21. Januar 2027
19:00 bis 20:30 Uhr
Friedrichstr. 19, Historischer Saal
Eintritt frei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ **26W201019**
Hartmut Heisig
Erlangen in der Ära des Kolonialismus

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

Mittwoch, 20. Januar 2027
19:00 bis 20:30 Uhr
Friedrichstr. 19, Historischer Saal
Eintritt frei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ **26W201020**
Winfried Stein
**Das Brandenburger Tor auf Münzen und Medaillen:
Die Instrumentalisierung eines
nationalen Symbols (Vortrag)**

Neben Porträts von Herrschern sind auch Gebäude oder repräsentative Bauten häufig auf Münzen zu sehen. In diesem Vortrag geht es um das Brandenburger Tor auf Münzen und Medaillen, wobei auch darauf eingegangen wird, wie dieses Symbol über die Jahrhunderte instrumentalisiert wurde, im positiven wie im negativen Sinne.

Mittwoch, 27. Januar 2027
15:00 bis 16:30 Uhr
Friedrichstr. 19, Historischer Saal
Eintritt frei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ **26W201021**
Dr. Andreas Jakob
**175 Jahre St. Mauritiuskirche in
Röttenbach**

Unter dem Einfluss Leo von Klenzes geplant, vom Baukunstausschuss in München überarbeitet und von König Ludwig I. genehmigt, ist die im Frühjahr 1844 begonnene und nach endlosen Pannen erst 1851 fertiggestellte Mauritiuskirche in Röttenbach ein Paradebeispiel für die staatliche bayerische Baupolitik im Vormärz. Der Vortrag ordnet die Architektur in die Reihe gleichzeitiger Sakralbauten u.a. in Eggolsheim (St. Martin), Erlangen (Herz Jesu) und Fürth (Unsere Liebe Frau) ein. Er zeigt Licht und Schatten des staatlichen Bauwesens sowie die damalige prekäre Situation der Pfarrei und der Handwerker.

Mittwoch, 20. Januar 2027
19:00 bis 21:00 Uhr
Friedrichstr. 19, Großer Saal
Eintritt frei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ **26W201022**
Michaela Meyer/Elke Wein
**Die Pfarrkirche St. Xystus, der Künstler
Donato Polli, Büchenbach 1726 und
2026: Familienbildung zu Handwerk
und Geschichte**

Die St. Xystuskirche hat Büchenbach geprägt, auch für Besucher aus dem restlichen Erlangen ist die (Wehr-)Kirche einen Besuch wert. Bei einem großen Fest mit Gespräch, Werkstatt, und Konzert kann generationenübergreifend erlebt und gelernt werden, wie der Künstler Donato Polli vor 300 Jahren gearbeitet hat. Stuckherstellung unter Anleitung ausprobieren, mit Historikerinnen ins Gespräch kommen über die Geschichte von Kirche und Stadtteil, Musik aus der Epoche der Entstehung der Stuckaturen hören: Für Lernstoff und Lernspaß ist gesorgt. Treffpunkt: St. Xystus, Alter Markt 10, Erlangen Büchenbach

*In Kooperation mit der Kolpingsfamilie
Erlangen-Büchenbach, der*



*Geschichtswerkstatt Büchenbach und der
Kath. Gemeinde St. Xystus*

Sonntag, 11. Oktober 2026
12:00 bis 19:00 Uhr
Treffpunkt wie im Kurstext angegeben
Eintritt frei
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

■ 26W201023

Edgar Hubrich

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

In den Unterlagen der Eltern finden sich alte Dokumente und Fotos. Wer sind diese Personen? Wie sind sie mit mir verwandt? Sie möchten mehr erfahren, wissen aber nicht so recht, wie man beginnen soll? Der Vortrag beschreibt die ersten Schritte und stellt Ihnen die wichtigsten Hilfsmittel vor. Mit der Familiengeschichtsforschung beginnt eine faszinierende Reise in die Vergangenheit der eigenen Familie. Auch werden einige für Einsteiger wichtige Datenbanken vorgestellt, mit denen dann zuhause selber recherchiert werden kann.

Dienstag, 2. Februar 2027
18:00 bis 19:30 Uhr
Friedrichstr. 19, Historischer Saal
6 Euro
Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 26W201025

Rudi Viertel

Alte deutsche Schreibschrift lesen (Kurrent, Sütterlin) – Einstiegskurs

Ergänzend zu den Vorträgen zur Familiengeschichtsforschung 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 Kurs vermittelt elementare Grundkenntnisse und Hilfestellungen für das Lesen von Kurrentschrift. Danach üben wir das Lesen anhand von ausgewählten Dokumenten.

Freitag, 26. Februar 2027
18:00 bis 21:00 Uhr
Friedrichstr. 19, Historischer Saal
12 Euro

Nationalsozialismus

■ 26W201026

Thomas Engelhardt

Auf den Spuren des Geheimprojekts „Erna“ in den Burgbergkellern

Während der letzten Phase des Zweiten Weltkriegs wurden die Burgbergkeller im Auftrag des NS-Regimes ausgebaut, um kriegswichtige Fertigungsstätten bombensicher unterbringen zu können. An dem Untertage-Verlagerungsprojekt mit dem Decknamen „Erna“ waren die Siemens-Reiniger-Werke, Gossen und Unternehmen aus anderen Regionen beteiligt. Der Referent stellt die wichtigsten Ergebnisse seiner umfangreichen Recherchen zum Thema vor und geht dabei auch auf das Schicksal der Zwangsarbeiter ein, die beim Kellerausbau eingesetzt waren.

Mittwoch, 14. Oktober 2026
19:00 bis 20:30 Uhr
Friedrichstr. 19, Historischer Saal
Eintritt frei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 26W201027

Kornelius Schlehle/

Dr. Thomas Greif

„Eiskalt sind die!“ Die Diakonie und der NS-Staat (Ausstellungsführung)

Die Ausstellung zeigt in Fotos, Filmen, Graphic Novels, Medieninstallationen und Gegenständen die Geschichte der bayerischen Diakonie im »Dritten Reich«. Ein Schwerpunkt ist die Verstrickung diakonischer Einrichtungen in die NS-Rassenpolitik und in die NS-»Euthanasie«. Ausstellungsführung mit dem Leiter des Diakoniemuseums. Adresse Diakoniemuseum: Schwarzenbruck, Rummelsberg 47

*In Kooperation mit den mittelfränkischen
Volkshochschulen*

Samstag, 14. November 2026
14:00 bis 15:30 Uhr
Treffpunkt wie im Kurstext angegeben
10 Euro
Anmeldung bis zum 9. November 2026
nur über die vhs Schwarzachtal,
www.vhs-schwarzachtal.de, info@vhs-schwarzachtal.de, Telefon: 09187 9090-10



■ 26W201028

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

Erlangen im Nationalsozialismus. Bücherverbrennung, November- pogrome 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, 15. November 2026

14:00 bis 16:00 Uhr

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 26W201029

Thomas Engelhardt

Zwischen Dichtung und Wahrheit – Neue Quellen zur NS-„Euthanasie“ in Erlangen (Vortrag)

Der Vortrag vermittelt neue Einblicke in den Ablauf der „T4“-Aktion, die Umsetzung des Hungerkosterlasses und die katastrophalen Anstaltsverhältnisse bei Kriegsende. Darüber hinaus werden die Einstellungen und Motive der Anstaltsleitung deutlich, die für die Krankenmorde mitverantwortlich war. Grundlage hierfür sind u.a. persönliche Aufzeichnungen des Direktors Einsle, darunter sein Terminkalender 1945, das Gefängnistagebuch und seine Gelegenheitsgedichte. Bemerkenswert ist auch ein langer Brief an Heinrich Lades (später Erlanger OB), in dem Einsle jenseits bloßer Schuldabwehr seine NS-Vergangenheit reflektiert.

Donnerstag, 26. November 2026

19:00 bis 20:30 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

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

Seltene Einblicke in die sonst verschlossenen Magazine des Stadtarchivs gewährt diese Führung: Das Archiv ist Gedächtnis der Stadt und Ansprechpartner zu allen Fragen der Stadtgeschichte. Hier werden alle Unterlagen der Stadtverwaltung aufbewahrt, die historisch oder rechtlich bedeutsam sind. Darüber hinaus sammelt das Stadtarchiv viele weitere Zeugnisse zur Stadtgeschichte wie Vereins- und Firmenarchive, Nachlässe und Sammlungen von Privatpersonen. Der Leiter des Stadtarchivs informiert über die Arbeit eines Archivs und zeigt Originaldokumente aus mehreren Jahrhunderten Erlanger Stadtgeschichte.

In Kooperation mit dem Stadtarchiv Erlangen

26W201030

Dr. Andreas Jobst

Mittwoch, 25. November 2026

18:00 bis 20:00 Uhr

Stadtarchiv Erlangen, Luitpoldstraße 47

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

26W201031

Dr. Andreas Jobst

Dienstag, 26. Januar 2027

18:00 bis 20:00 Uhr

Stadtarchiv Erlangen, Luitpoldstraße 47

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 26W201032

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, 23. Oktober 2026
18:00 bis 19:30 Uhr
Treffpunkt wie im Kurstext angegeben
Eintritt frei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 26W201034

Barbara Raub/
Kornelius Schlehle
**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.

In Kooperation mit den mittelfränkischen Volkshochschulen

Samstag, 14:00 bis 16:00 Uhr
Beginn: Samstag, 10. Oktober 2026
Treffpunkt: 91217 Hersbruck, Finanzamt, Amberger Str. 76, Parkplatz
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
10 Euro
Eine Anmeldung ist bis zum 5. Oktober erforderlich.
Bitte mitbringen: Wetterfeste Kleidung und gutes Schuhwerk. Anfahrt mit eigenem Pkw.

■ 26W201035

Kornelius Schlehle/
Dr. Alexander Schmidt
**Eine Synagoge im Museum
Fahrt zur Landsynagoge Allersheim im
Freilandmuseum Bad Windsheim**

Viele Landsynagogen im Fränkischen wurden zweckentfremdet und zerstört, in den letzten Jahrzehnten aber auch renoviert. Die Landsynagoge von Allersheim (Landkreis Würzburg) stand vor dem totalen Verfall, konnte aber gerettet und im Freilandmuseum wieder aufgebaut werden. Wir fahren mit dem Bus nach Bad Windsheim und haben dort die Tour „Von armen Juden und reichen Bauern“ gebucht, die zum Museumsdorf mit der Synagoge führt. In der Museumsgaststätte „Zur Krone“ besteht Gelegenheit Mittag zu essen und wir werden auch etwas Zeit haben, Teile des übrigen, sehr weitläufigen Museumsgeländes zu entdecken. Auf der Hinfahrt sind zwei Haltepunkte in Zirndorf und Wilhelmsdorf geplant, wo zwei heute als Wohnhäuser genutzte ehemalige Synagogen stehen.

Der Preis beinhaltet Fahrt-, Besichtigungs- und Führungskosten, Verpflegung ist nicht im Preis enthalten.

Fahrtleitung: Dr. Alexander Schmidt,
Dokumentationszentrum
Reichsparteitagsgelände Nürnberg.

Abfahrtszeiten/-orte:

07:30 Uhr Feucht, Bahnhof, Bahnhofstr. 32
08:00 Uhr: Nürnberg, Langwasser Süd,
Bushaltestelle, Glogauer Straße
08:30 Uhr: Stein, Parkplatz Palm Beach
Freizeitbad
08:45 Uhr: Oberasbach, Rathaus

In Zusammenarbeit mit den mittelfränkischen Volkshochschulen und dem Forum für jüdische Geschichte und Kultur

Sonntag, 27. September 2026
7:30 bis 17:00 Uhr
Treffpunkt wie im Kurstext angegeben
39 Euro
Eine Anmeldung ist bis zum 13. September 2026 erforderlich.
Auskunft/Anmeldung nur über die vhs Schwarzachtal, www.vhs-schwarzachtal.de,
info@vhs-schwarzachtal.de,
Telefon: 09187 9090-10



vhs unterwegs

■ 26W201036

Daniel Hahn M.A.

Rund um den Rechenberg

Die knapp 350 Meter hohe Erhebung im Nordosten Nürnbergs, der Rechenberg, ist eine kleine Erholungsinsel am Rande der Großstadt. Im Winter laden Hänge zum Rodeln ein und im Sommer lässt es sich hier unter alten Bäumen vortrefflich picknicken. Bei Dunkelheit ermöglicht die alte Sternwarte einen beeindruckenden Blick ins All. Ein berühmter Philosoph baute sich hier ein Haus, auch wohlhabende Nürnberger ließen sich hier nieder. Erkunden Sie mit uns auf einem Spaziergang das Areal im alten Stadtteil St. Jobst und erhalten Sie spannende Ein- und Ausblicke.

Treffpunkt: Am Ostbahnhof in Nürnberg (Nordausgang), erreichbar mit RB und Tramlinie 8.

Sonntag, 27. September 2026

17:00 bis 19:00 Uhr

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben

10 Euro

■ 26W201037

Daniel Hahn M.A.

Pretzfeld, die Perle des Trubachtals

In Pretzfeld liegt das größte Kirschenanbaug Gebiet Europas, der Ort hat den schönsten Bierkeller Oberfrankens, stattliche Höfe und gilt als die Perle des Trubachtals. Pretzfeld zählt zu den bekanntesten und beliebtesten Orten der Fränkischen Schweiz, wie es schon die ersten Reisenden im 18. Jahrhundert notierten. Auch die jüdische Geschichte machte den Ort weit über die Grenzen Frankens hin bekannt. Auf unserem Spaziergang erkunden wir seine Historie. Rundweg, 3 km.

Treffpunkt: Am Bahnhof in Pretzfeld

Sonntag, 18. Oktober 2026

13:00 bis 15:00 Uhr

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben

10 Euro

■ 26W201038

Daniel Hahn M.A.

Herbstspaziergang über die Reuther Höhen in Forchheim

Reuth ist seit der Eingemeindung 1972 der östlichste Stadtteil Forchheims - gegenüber vom berühmten Walberla. Trotz seiner Lage an der vielbefahrenen B470 in Richtung Ebermannstadt lohnt es sich, gerade hier einmal anzuhalten und sich den Stadtteil genauer anzusehen. Abseits der Straße gibt es zahlreiche reizvolle Orte, herrliche Ausblicke, eine wunderschöne Natur und historische Schätze.

Treffpunkt: Parkplatz am Schweizer Keller in Forchheim-Reuth (Am Schwedengraben 7)

Sonntag, 1. November 2026

13:00 bis 15:00 Uhr

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben

10 Euro

■ 26W201039

Daniel Hahn M.A.

Kraftshof im „Erlanger Hinterland“

Das Knoblauchsland ist geprägt von Gewächshäusern, Industrie, Gewerbe und verkehrsreichen Straßen. Auch der nahe Flughafen ist sicht- und hörbar. Dennoch befinden sich hier, wenn auch versteckt, ursprüngliche Orte wie Kirchen und der Jahrhunderte alte Irrhain des Pegnesischen Blumenordens am Rande von Kraftshof. Wir wollen eintauchen in die besondere Geschichte dieser Region im „Erlanger Hinterland“.

Treffpunkt: An der St. Georgskirche in Nürnberg-Kraftshof (Hauptstraße 170)

Samstag, 14. November 2026

13:00 bis 15:30 Uhr

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben

15 Euro



Politik und Zeitgeschehen

■ 26W201041

Knut Elstermann

**Totaler Umbruch: Stasi, Neonazi,
Neuanfang (Online-Vortrag)**

Es gibt Umbrüche, die allumfassend sind. Für Nadja Klier, Tochter einer DDR-Bürgerrechtlerin, war die Überwachung durch die Stasi Alltag. Ihre plötzliche Ausbürgerung 1988 aus der DDR erlebte die Jugendliche als Schock und existentiellen Umbruch. Ingo Hasselbach geriet schon früh in Konflikt mit dem DDR-Regime. Zunächst war er Punk, radikalisierte sich dann im Gefängnis und wurde Anfang der 1990er-Jahre zu einem der führenden Neonazis Ostdeutschlands. Er schaffte den gefährlichen Ausstieg aus der Szene und gründete ein Aussteigernetzwerk. Das Gespräch mit den Gästen bleibt nicht in der Vergangenheit stehen: Aufklärung über die Diktatur in der DDR und Umbrucherfahrungen sind wichtiger denn je. Und auch Prävention von Rechtsextremismus bleibt ein zentrales Thema.

Mittwoch, 16. September 2026

18:00 bis 19:30 Uhr

Virtuelles Klassenzimmer

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 26W201043

Willi Winkler

**Hannah Arendt – ein Leben (Lesung
und Gespräch)**

Hannah Arendt hat die ganze Geschichte des 20. Jahrhunderts am eigenen Leib erlebt: Sie wächst in Königsberg auf, studiert in Marburg und verliebt sich dort in den charismatischen

Philosophen Martin Heidegger. Hitlers Machtergreifung treibt die Jüdin ins Exil. Packend erzählt der renommierte Journalist, Buchautor und Biograph Willi Winkler das Leben Hannah Arendts als die Geschichte einer Frau voller Widersprüche, die sich nach Verfolgung und Vertreibung in Amerika eine neue Identität aufbaut und zu einer der populärsten Intellektuellen und brilliantesten Beobachterin ihrer Zeit wird.

Montag, 12. Oktober 2026

19:00 bis 20:30 Uhr

Friedrichstr. 19, Großer Saal

14 Euro

■ 26W201045

Dr. Wolfgang Leyk

Vor Ort sein und hören

"Vor Ort sein und Hören" – ein offenes, niederschwelliges Angebot politischer Bildungsarbeit in Erlangen vor Ort in Büchenbach. In Gesprächen auf der Straße und im Umfeld der Wohnungen hat der Dozent ein offenes Ohr für Gedanken der Menschen zu Fragen der Zeit. Bei Bedarf kann das Gespräch bei einem Kaffee beim Bäcker um die Ecke fortgesetzt werden. Mit diesem Angebot will die Volkshochschule den Bürger*innendialog fördern. Ort: Straßen und Plätze in Büchenbach, ein Vormittag in der Woche.

Start: 5. Oktober, die Termine können über das Servicetelefon der vhs, 09131 86-2668 vereinbart werden.

Eintritt frei

vhs Volkshochschule
Erlangen

Hannah Arendt – Ein Leben

Ein packendes Lebens- und Epochenporträt
zum 50. Todestag

Gespräch mit Buchautor und Journalist Willi Winkler

Montag, 12. Oktober, 19:00 Uhr

Großer Saal, Friedrichstraße 19

Kursnummer 26S201043



Foto: © Münchner Stadtmuseum,
Sammlung Fotografie, Archiv Barbara Nagel Radloff



■ 26W201047

Nhi Le

Eure Einheit, unsere Einheit – An wen erinnern wir? (Online-Vortrag)

Wenn wir über die Einheit Deutschlands sprechen, meinen wir oft die Erfahrungen der „Mehrheitsgesellschaft“. Doch wie erlebten Menschen mit Migrationsgeschichte die Umbrüche seit 1989/90? Ihre Geschichten erzählen nicht nur von Freude und Erleichterung, sondern auch von Unsicherheit, Ausgrenzung und Rassismus. Es ist höchste Zeit, sich diesen Leerstellen in unserer Erinnerungskultur zu widmen, seien Sie Teil davon!

Donnerstag, 8. Oktober 2026

18:00 bis 19:30 Uhr

Virtuelles Klassenzimmer

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 26W201048

Andrea von Treuenfeld

Israelis in Berlin nach dem 7. Oktober (Lesung und Gespräch)

Tausende Israelis leben heute in Berlin. Mit einigen von ihnen hat Andrea von Treuenfeld über ihr Aufwachsen in Israel, ihr Leben in Deutschland und die Zeit nach dem 7. Oktober gesprochen. Ihre sehr persönlichen Schilderungen geben Einblick in eine vielstimmige Community, die aber nicht nur jüdisch geprägt ist: Mehr als 20 Prozent der israelischen Bevölkerung sind u. a. Christen und Muslime, auch sie kommen in diesem Buch zu Wort.

In Kooperation mit BildungEvangelisch und der jüdischen Kultusgemeinde Erlangen

Montag, 12. Oktober 2026

19:00 bis 20:30 Uhr

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

8 Euro

Anmeldung nur über

bildung.evangelisch@elkb.de

■ 26W201049

Tobias Ott

Ein Townhall-Meeting mit dem Auswärtigen Amt

Mit den Townhall-Meetings bietet das Auswärtige Amt Gelegenheit, mit Diplomaten*innen ins Gespräch zu kommen und mehr über deren Arbeit und die deutsche Außenpolitik zu erfahren. Nach den beiden Townhall-Meetings 2025 zu europäischer Migrationspolitik und Städtediplomatie richten wir nun das Augenmerk auf Deutschlands Rolle in der EU und die Frage, wie Europa angesichts der autokratischen Tendenz in der Welt die Werte verteidigen kann, die es sich selbst gegeben hat.

Eine Kooperation mit dem Büro für Chancengleichheit und Vielfalt

Donnerstag, 15. Oktober 2026

19:00 bis 20:30 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 26W201051

Susanne Hartwich-Düfel/

Professor Dr. Dr. h.c. Heiner Bielefeldt

Das Menschenrecht auf würdiges Wohnen (Benefizkonzert mit Vortrag)

Die Suche nach würdiger Unterkunft steht nicht nur in der Weihnachtsgeschichte zentral, sondern beschäftigt auch Komponisten und Wissenschaftler. Das Vokalensemble von St. Matthäus unter der Leitung von Susanne Hartwich-Düfel und Prof. Dr. Dr. h.c. Heiner Bielefeldt, Seniorprofessor für Menschenrechte, tragen zum Thema vor. Diese Benefizveranstaltung findet anlässlich des Jubiläums von Refugium Erlangen e.V. in der Matthäuskirche am Ohmplatz, Rathenaustraße 1 in Erlangen statt.

Eine Kooperation mit der Matthäuskirche Erlangen

Sonntag, 25. Oktober 2026

17:00 bis 18:30 Uhr

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben

Eintritt frei

Es ist keine Anmeldung erforderlich.

■ **26W201052**

Hans Böller

Unterwegs mit Böller

Als langjähriger Sportchef und Autor der Nürnberger Nachrichten ist Hans Böller einem breiten Publikum bekannt. Mit unzähligen Persönlichkeiten führte er im Laufe seines Berufslebens Interviews, er berichtete über Fußball-Welt- und Europameisterschaften und verfolgte die (Leidens-)Geschichte des 1. FCN. In seiner beliebten Zeitungsrubrik „Unterwegs mit Böller“ ist er nicht nur vielen Schlossherr*innen, sondern auch anderen spannenden Menschen in Franken begegnet. Auch wir werden an diesem Abend mit Böller unterwegs sein und erfahren, was er als Journalist erlebt hat und wie es um den Zeitungsjournalismus steht.

Donnerstag, 29. Oktober 2026

19:00 bis 20:30 Uhr

Friedrichstr. 19, Großer Saal

8 Euro

■ **26W201053**

Miriam Menzel

Jung sein in Demokratie & Diktatur (Online-Vortrag)

Was unterscheidet das Aufwachsen in einer Diktatur von dem in einer Demokratie? Was passierte, wenn Jugendliche in der DDR mit dem System in Konflikt gerieten? Gemeinsam gehen wir der Frage nach, was junge Menschen damals geprägt hat und was sie heute beschäftigt, wo Erfahrungen vergleichbar und wo Unterschiede entscheidend sind. Die Veranstaltung lädt dazu ein, Generationen ins Gespräch zu bringen und über das Leben von jungen Menschen in Umbruchszeiten nachzudenken.

Dienstag, 10. November 2026

18:00 bis 19:30 Uhr

Virtuelles Klassenzimmer

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ **26W201055**

PD Dr. Helmut Fehr

Korruption – Entstehung, Formen und Wandel (Vortrag)

Im Vortrag werden an ausgewählten Fallbeispielen aus europäischen Gesellschaften Entstehung und Auswirkungen von Korruption behandelt. Dabei

werden alte und neue Muster von Vetterwirtschaft, „Schattenpolitik“ und „Anti-Korruptionskampf“ beleuchtet. Zur Einführung wird ein Aufsatz verschickt.

Mittwoch, 25. November 2026

19:00 bis 20:30 Uhr

Friedrichstr. 19, Großer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ **26W201057****Professor Dr. Dr. h.c. Heiner Bielefeldt
Singen im Advent – Weihnachtslieder
als Dokumente ihrer Zeit**

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

Freitag, 4. Dezember 2026

18:00 bis 19:30 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ **26W201059**

Dr. Jörn Thielmann

**Europas vergangene Größe: Der Nahe
Osten im 19. und 20. Jahrhundert und
die Folgen bis heute (Vortrag)**

Mit Napoleons Eroberung Ägyptens 1798 beginnt der Einbruch europäischer Moderne im Nahen Osten. Im Laufe des 19. Jahrhunderts brachten Frankreich und England nach und nach die Region unter ihre Kontrolle. Mit dem geheimen Sykes-Picot-Abkommen 1916 und der Balfour-Declaration 1917 ordneten sie den Nahen Osten neu. Die Folgen sind bis heute gravierend, Europas Einfluss jedoch ist verschwunden.

In Kooperation mit „Werkstatt Demokratie heute“

Montag, 7. Dezember 2026

19:00 bis 20:30 Uhr

Friedrichstr. 19, Großer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.



■ 26W201061

Georg Escher

Ist Frieden in Nahost möglich?

(Vortrag)

Nach dem – vorläufigen? – Ende der Kämpfe in Gaza im Oktober 2025 verkündete US-Präsident Donald Trump, er habe einen „3000-jährigen Krieg“ beendet, dem nun ein „ewiger Frieden“ folgen werde. Doch davon ist die Region noch weit entfernt. Der Wiederaufbau in Gaza ist eine Herkulesaufgabe, die israelische Besatzung im Westjordanland hält unvermindert an. Das Wohlergehen der palästinensischen Bevölkerung scheint überhaupt keine Priorität zu haben. Zudem steht nach dem militärischen Eingreifen Israels und der USA im Iran die ganze Region vor einer Neuordnung. Wie kann es zu einer dauerhaften Aussöhnung Israels mit den arabischen Staaten kommen? Wo verlaufen die Konfliktlinien, und welche Weichen müssten gestellt werden für eine friedlichere Zukunft?

Dienstag, 8. Dezember 2026

19:00 bis 20:30 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ Heiteres Berufe Raten

Spannende Berufe im Gespräch

Haben Sie schon einmal versucht, einen Beruf allein durch clevere Ja-Nein-Fragen zu erraten? Bei unserer 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

26W201063

Dozent*innenteam

Donnerstag, 10. Dezember 2026

19:00 bis 20:30 Uhr

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

26W201065

Dozent*innenteam

Freitag, 19. Februar 2027

19:00 bis 20:30 Uhr

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 26W201067

Georg Escher

Nach einem Kriegsende in der Ukraine: Wie geht es weiter? (Vortrag)

Noch hat der Krieg in der Ukraine nicht geendet. Schon jetzt aber ist es notwendig, sich auf Szenarien vorzubereiten, wie ein möglicher Friedensschluss abgesichert werden und wie eine stabile Nachkriegsordnung für die Region aussehen könnte. Ist ein friedliches Miteinander mit Russland denkbar, selbst mit Wladimir Putin im Kreml? Was hat eigentlich zu dem Krieg geführt? Soll sich die Ukraine der Nato und der EU anschließen? Welche Rolle spielt im Hintergrund China? Es geht um viel mehr als einen regionalen Konflikt.

Dienstag, 12. Januar 2027

19:00 bis 20:30 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 26W201068

Prof. Dr. Christoph Ostgathe

Suizidhilfe in Deutschland im Spannungsfeld von Recht, Ethik und Medizin (Vortrag)

Der Vortrag beleuchtet die aktuelle Situation der Suizidhilfe in Deutschland im Spannungsfeld von Recht, Ethik und Medizin. Im Fokus stehen die Entwicklungen seit dem Urteil zur Verfassungswidrigkeit des §217, internationale Regelungsmodelle sowie die offene Frage nach der Rolle von Palliativversorgung, Gesundheitswesen und Suizidprävention. Zudem werden Chancen, Risiken und gesellschaftliche Folgen möglicher zukünftiger Regelungen diskutiert.



Donnerstag, 14. Januar 2027
 17:45 bis 19:15 Uhr
 Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL
 Eintritt frei
 Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ **26W201069**

Tim Gräßel/
 Annemarie Bosch/
 Ralf H. Kohlschreiber

**Mut und Machen: Wege aus der
 Wohnungskrise (Kurzvorträge und
 Podiumsgespräch)**

Der Bedarf an zusätzlichem bezahlbarem Wohnraum wird seit Jahren von Politik, Mietervereinigungen und sozialen Trägern eingefordert – ebenso wie mutige und umsetzbare Konzepte zur Behebung des Mangels. Angesichts steigender Baukosten, hoher Grundstückskosten, hoher Zinsen und dadurch stockender Neubautätigkeit hat sich die Lage weiter verschärft. Zugleich rücken Instrumente wie die Verlängerung der Mietpreisbremse, neue Förderprogramme für sozialen Wohnungsbau und Debatten um serielle Bauweisen und Umnutzung stärker in den Fokus. Architekt*innen zeigen Wege auf, wie bezahlbarer Wohnraum wirtschaftlich, nachhaltig und mit hoher Baukultur entstehen kann – im Neubau ebenso wie durch intelligente Transformation bestehender Strukturen. Zugleich benennen sie aber auch klare Grenzen, etwa durch regulatorische Hürden, Flächenknappheit und Finanzierungslücken.

Montag, 18. Januar 2027
 19:00 bis 20:30 Uhr
 Friedrichstr. 19, Historischer Saal
 Eintritt frei
 Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ **26W201071**

Werner Schwanfelder/
 Siegfried Staab

**Die Geschichte der Migration nach
 Franken: Wie Zuwanderer unsere
 fränkischen Städte und Dörfer
 bereichern (Vortrag)**

Werner Schwanfelder (Text) und Siegfried Staab (Musik) nehmen Sie mit auf eine Reise durch die bewegte Geschichte unserer Region, in der Menschen aus aller Welt – von Juden und Hugenotten über Österreicher und Sudetendeutsche bis hin zu Syrern und Ukrainern – dazu beigetragen haben, das Gesicht unserer Städte und Dörfer zu formen.

In einer Zeit, in der über Zuwanderung Debatten geführt werden, schaffen wir Raum für Reflexion und Verständnis. Begleitet von einfühlsamer Musik wird diese Lesung eine positive Sicht auf Migration öffnen. In einer globalisierten Welt erkennen wir, dass Migration nicht nur Herausforderungen mit sich bringt, sondern auch eine Chance für kulturelle Bereicherung und gesellschaftliche Innovation darstellt.

Donnerstag, 4. Februar 2027
 19:00 bis 20:30 Uhr
 Friedrichstr. 19, Historischer Saal
 Eintritt frei
 Eine Anmeldung ist erforderlich.



■ 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 schmerzlich 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

26W201072

Prof. Dr. Dr. h.c. Mathias Rohe/
Dr. Katja Thörner/
Dr. Ghassan El Masri
Donnerstag, 15. Oktober 2026
17:00 bis 18:30 Uhr
Friedrichstr. 19, Großer Saal
Eintritt frei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

26W201073

Prof. Dr. Dr. h.c. Mathias Rohe/
Dr. Katja Thörner/
Dr. Ghassan El Masri
Donnerstag, 28. Januar 2027
17:00 bis 18:30 Uhr
Friedrichstr. 19, Großer Saal
Eintritt frei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

26W201074

Prof. Dr. Dr. h.c. Mathias Rohe/
Dr. Katja Thörner/
Dr. Ghassan El Masri
Donnerstag, 25. Februar 2027
17:00 bis 18:30 Uhr
Friedrichstr. 19, Großer Saal
Eintritt frei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

vhs

Volkshochschule
Erlangen

Ermäßigungen

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

Nähere Informationen finden Sie unter:

www.vhs-erlangen.de

oder in den allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB)





Rahmenprogramm zur Ausstellung „Häusliche Gewalt LOSwerden“

■ 26W201080

Julia Jell

Häusliche Gewalt LOSwerden (Midissage)

Häusliche Gewalt ist keine Ausnahme und hinterlässt (un)sichtbare Spuren. Scham, Schuldzuweisungen und Unwissen verhindern oft offene Gespräche. Die Ausstellung zeigt Realitäten Betroffener und gibt Hintergrundwissen. Sie ermutigt, hinzusehen und Hilfe anzunehmen. Wir laden zur Midissage mit Grußworten des Oberbürgermeisters von Erlangen und der Ausstellungsmachenden des Staatsministeriums ein.

In Kooperation mit der Gleichstellungsstelle der Stadt Erlangen

Sonntag, 22. November 2026

1100 bis 12:30 Uhr

Friedrichstr. 19, Großer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 26W201081

Dozent*innenteam

Häusliche Gewalt – informieren, verstehen, ins Gespräch kommen (Input und Gespräch)

Häusliche und partnerschaftliche Gewalt bleibt oft verborgen und betrifft viele Lebensbereiche. Fachkräfte aus den Erlanger Institutionen wie Frauennotruf und der Beratungsstelle des Frauenhauses geben an diesem Abend Einblicke in ihre Praxis, informieren über Dynamiken, konkrete Handlungsmöglichkeiten und bieten einen Raum für Fragen, Austausch und gemeinsames Nachdenken im Rahmen der Ausstellung.

Montag, 23. November 2026

19:00 bis 20:30 Uhr

Friedrichstr. 19, Großer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ Häusliche Gewalt sensibel besprechen – Workshop für Schulklassen

Gewalt im eigenen Zuhause oder in Paarbeziehungen betrifft auch Kinder und Jugendliche, direkt oder auch als Beobachtende. Die Ausstellung „Häusliche Gewalt LOSwerden“ beschreibt eindrücklich Gewaltsituationen. Die Schüler*innen werden in den Workshops von Fachkräften des Frauennotrufs (und Frauenhauses) altersgerecht und in einem geschützten Rahmen begleitet. Sie vermitteln Wissen, stärken Handlungssicherheit und bieten Raum für Fragen.

26W201082

Dozent*innenteam

Dienstag, 1. Dezember 2026

9:30 bis 11:00 Uhr

Friedrichstr. 19, Großer Saal

Eintritt frei

Anmeldung durch Lehrkräfte unter:

Gleichstellungsstelle@stadt.erlangen.de

26W201083

Dozent*innenteam

Mittwoch, 2. Dezember 2026

9:30 bis 11:00 Uhr

Friedrichstr. 19, Großer Saal

Eintritt frei

Anmeldung durch Lehrkräfte unter:

Gleichstellungsstelle@stadt.erlangen.de



Philosophie / Naturwissenschaft

Geschichte der Philosophie

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

■ 26W202001

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 dritten Teil zur Philosophie des 20.

Jahrhunderts werden H. Arendt, H. Jonas, J. Butler und H. Rosa in Grundzügen vorgestellt sowie – im Kontext der Philosophy of mind – Positionen u.a. von D. Davidson, T. Nagel, D. Chalmers und D. Dennett diskutiert.

Donnerstag, 16:00 bis 17:30 Uhr

Beginn: Donnerstag, 14. Januar 2027

Lelesecafé, Hauptstr. 55

(Altstadtmarktpassage)

6 Nachmittage, 60 Euro

Philosophie und Literatur

■ 26W202003

Prof. Dr. Peter Bernhard/

Sonja Pohl M.A.

Philosophie, literarisch verpackt

Ob Klassiker der Literatur oder auch weniger bekannte Werke, oftmals wird in ihnen Philosophisches behandelt, ohne dass man dies unmittelbar bemerkt. Sei es, dass Schriftsteller sich mit philosophischen Fragen literarisch auseinandersetzen, sei es, dass Philosophen selbst zum Mittel der Literatur greifen, um ihre abstrakten Gedanken konkret darzustellen. In jeder Sitzung lesen und besprechen wir auszugsweise einen solchen literarischen Text in Hinblick auf die darin steckenden philosophischen Inhalte.

Vorkenntnisse zu den Autoren und deren Werken sind nicht erforderlich. Unter anderem besprechen wir diesmal Robert Musils „Mann ohne Eigenschaften“ und Max Frischs „Gantenbein“. Außerdem nehmen wir den 250. Geburtstag von E. T. A. Hoffmann zum Anlass, uns mit seiner Erzählung „Klein Zaches“ zu befassen.

23. September

Stanislaw Lem: Sterntagebücher (1957/1973)

30. September

Max Frisch: Mein Name sei Gantenbein (1964)

14. Oktober

E. T. A. Hoffmann: Klein Zaches genannt Zinnober (1819)

21. Oktober

Robert Musil: Der Mann ohne Eigenschaften (1930)

28. Oktober

Friedrich Dürrenmatt: Der Meteor (1966)

11. November

Günther Anders: Kosmologische Humoreske (1954)

Mittwoch, 11:15 bis 12:45 Uhr

Beginn: Mittwoch, 23. September 2026

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

6 Vormittage, 60 Euro

Die erforderlichen Materialien werden gestellt.

■ 26W202004

Rabbiner Reuven Guberman

Der britische Oberrabbiner Jonathan Sacks: Vom Wert des Streits (Vortrag)

Wenn Jonathan Sacks auf eine einsame Insel nur ein einziges Buch mitnehmen dürfte, würde er den Talmud wählen. Nicht, weil dort alle Antworten stehen, sondern weil dort alle Fragen stehen. Der Talmud ist das Ergebnis von Jahrtausenden des Streits und Diskutierens. Zwei Gelehrte denken unterschiedlich – und beide können recht haben. Das ist kein Fehler, es ist der Kern: Wahrheit kann mehr als nur eine Perspektive umfassen. Darüber hat Rabbiner Sacks sein ganzes Leben gesprochen. Seine Botschaft: Man kann fest an das Eigene glauben – und zugleich den Andersdenkenden respektieren.

Dienstag, 24. November 2026

19:00 bis 20:30 Uhr

Friedrichstr. 17, Aula

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.



Naturwissenschaft und Technik

■ 26W202005

Thomas Weth

Was ich schon immer mal über Mathematik wissen wollte

Viele von uns haben in der Schule „Mathematik“ gelernt, ohne genau zu wissen, woher die Regel, der Zusammenhang, die Formel kommt. Wieso ist Minus mal Minus Plus? Wieso ist eine Zahl durch 3 teilbar, wenn ihre Quersumme durch 3 teilbar ist? Wer hat das Kommutativgesetz erlassen? Wieso gilt das nicht für die Subtraktion? Was genau ist ein Flächeninhalt? Und wieso kann man den mit „Länge mal Breite“ berechnen? Was soll es bedeuten, zwei Längen miteinander zu multiplizieren? Das wäre ja so, als würde man Euro mit Euro multiplizieren können. Oder Stunden mal Stunden. Was soll das sein? Quadrat-Euro? Quadrat-Stunden? Wieso gibt es dann aber Quadratmeter? Derartige Fragen werden im Vortrag aufgeworfen und geklärt.

Donnerstag, 1. Oktober 2026

19:00 bis 20:30 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal
10 Euro

■ 26W202006

Susanne Hartwich-Düfel/

Prof. Dr. Klaus Mecke/

Prof. Dr. Kai Philipp Schmidt

Wissenschaft und Orgel: Quantenphysik (Konzert und Kurzvortrag)

Mit diesem „gemischten Doppel“ wird die Reihe Wissenschaft und Orgel in der Matthäuskirche fortgesetzt. Dieses Mal wird das Thema Quantenphysik an der Orgel und im Vortrag präsentiert. Treffpunkt: Matthäuskirche am Ohmplatz, Rathenaustraße 1

*Eine Kooperation mit der Matthäuskirche
Erlangen*

Freitag, 2. Oktober 2026

20:00 bis 21:30 Uhr

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben
16 Euro

Anmeldung über www.matthaeus-erlangen.de/konzerte und www.reservix.de

■ 26W202007

Dr. Markus Schindewolf

Vom Leben und Sterben der Sterne – Woher kommt eigentlich unser Gold?

Wie entstehen Sterne – und was hat ihr Ende mit dem Gold in unserem Schmuck zu tun? Dieser Vortrag nimmt Sie mit auf eine Reise von kalten Gaswolken bis zu gewaltigen Supernova-Explosionen. Anschaulich wird erklärt, wie Sterne Energie erzeugen, warum sie stabil bleiben und was passiert, wenn ihnen der „Brennstoff“ ausgeht. Dabei begegnen Sie faszinierenden Konzepten wie dem Hertzsprung-Russell-Diagramm und der Kernfusion – verständlich und ohne viele Formeln. Am Ende wird klar: Die schwersten Elemente unseres Universums entstehen in den dramatischsten Momenten kosmischer Entwicklung. Ein spannender Blick darauf, warum wir im wahrsten Sinne des Wortes aus Sternenstaub bestehen.

Donnerstag, 28. Januar 2027

19:00 bis 20:30 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal
10 Euro

■ 26W202008

Harald Kalup

Kleine Geschichte des Automobils, Teil 1 (Vortrag)

Das Automobil ist eine der zentralen Erfindungen. Getrieben vom technischen Fortschritt, wandelte sich das Automobil vom Nischenprodukt zu einem Motor der Gesellschaft, der Massen mobilisiert. Ein ganzer Kosmos unterschiedlicher Typen spiegelt den jeweiligen Zeitgeschmack und die Bedürfnisse der Gesellschaft wider. Die notwendige Infrastruktur wurde bereitwillig und fortschrittsgläubig geschaffen. Manches wurde heute zum Problem. Eine Zeitreise durch die bewegte Geschichte des Automobils.

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

Donnerstag, 3. Dezember 2026

15:30 bis 17:00 Uhr

AWO Sozialzentrum, Büchenbacher Anlage
27a, 56Nord

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.



■ 26W202009

Harald Kalup

**Kleine Geschichte des Automobils,
Teil 2 (Vortrag)**

Das Auto transportiert nicht nur Personen von A nach B, sondern ist auch eine Projektionsfläche für ganz Unterschiedliches. Es ist Ausdruck von Lebensart und/oder gesellschaftlichem Status, Kultobjekt oder schlicht Mittel zum Zweck. Daher gibt es rund um das Auto jede Menge Geschichten: Kurioses, Verblüffendes und Erstaunliches. Der Vortrag ist eine Reise in eine Welt der Eitelkeiten, der technischen Irrwege, oder einfach des Staunens.

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

Donnerstag, 21. Januar 2027

15:30 bis 17:00 Uhr

AWO Sozialzentrum, Büchenbacher Anlage

27a, 56Nord

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

**Lebensraum Natur /
Nachhaltigkeit**

■ 26W202011

Susanne Hartwich-Düfel/

Prof. Dr. Achim Bräuning

**Wissenschaft und Orgel: Klima
(Konzert und Kurzvortrag)**

Mit diesem „gemischten Doppel“ wird die Reihe Wissenschaft und Orgel in der Matthäuskirche fortgesetzt. Dieses Mal wird das Thema Klima an der Orgel und im Vortrag präsentiert. Treffpunkt: Matthäuskirche am Ohmplatz, Rathenaustraße 1

*Eine Kooperation mit der Matthäuskirche
Erlangen*

Freitag, 13. November 2026

20:00 bis 21:30 Uhr

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben

16 Euro

Anmeldung über www.matthaeus-erlangen.de/konzerte und www.reservix.de

Hardtherzlich

CAFÉ & TAGESBAR
IM RÜCKERTHOFwww.hardtherzlich.de



■ 26W202013

Dr. Claudia Schorcht

**Kann denn Mode Sünde sein? –
Kleidertausch und Kurzfilme zum
Thema Kleidung und Textilien**

Wieviel Wasser wird für die Herstellung einer Jeans verwendet, und warum kaufen wir 60 Kleidungsstücke pro Jahr? Wie sehen die Arbeitsbedingungen von Textilarbeiter*innen aus? In den vorgestellten Kurzfilmen werden ganz unterschiedliche Aspekte unserer Kleidung vorgestellt und Alternativen für einen nachhaltigen Umgang aufgezeigt. Die Kurzfilme laufen während einer Kleidertauschaktion. Bis zu 7 Kleidungsstücke mitbringen, bis zu 7 Kleidungsstücke mitnehmen – so macht Mode Spaß, ganz ohne schlechtes Gewissen.

Eine Kooperation mit dem vhs Lesecafé und dem Weltladen Erlangen.

Samstag, 10. Oktober 2026

14:00 bis 18:00 Uhr

Lesecafé, Hauptstr. 55

(Altstadtmarktpassage)

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erwünscht.

■ 26W202015

Klaus Novak

**E-Mobilität: Volle Ladung Zukunft
(Vortrag)**

In diesem Vortrag stellt der Referent die hohe Effizienz der E-Mobilität sowie deren Wirtschaftlichkeit dar und gibt Tipps zur Modellauswahl. Des weiteren werden Ladetechnik, die aktuell vorhandene Ladeinfrastruktur und deren geplanter Ausbau sowie die erzielbaren Reichweiten dargestellt. Darüber hinaus gibt es Hinweise, wie man sich lokal aber auch bei Reisen optimal mit Ladestrom versorgen kann. Der Referent ist zertifizierter Berater für E-Mobilität (DGS) und Sprecher der Arbeitsgruppe „E-Mobilitätsberatung“.

In Kooperation mit dem Verein Energiewende ER(H)langen e.V.

Montag, 19. Oktober 2026

19:00 bis 20:30 Uhr

Friedrichstr. 19, Großer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 26W202017

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

Dienstag, 13.00 bis 15:00 Uhr

Beginn: Dienstag, 13. Oktober 2026

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Lebensraum Natur

■ 26W202701

Stefan Strasser

Obstbaumschnitt: Der Ernteschnitt

Der Ernteschnitt ist nicht nur bei Steinobst, wie etwa Kirschen und Zwetschgen, eine schonende Schnittmethode, sondern auch bei Kernobst. Gerade hoch aufwachsende Birnbäume und ältere, oft lückige Apfelbäume profitieren vom Ernteschnitt. Zudem erleichtert er die Ernte und verringert das Unfall-Risiko auf hohen Leitern.

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

Samstag, 13.00 bis 16:00 Uhr

Beginn: Samstag, 3. Oktober 2026

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben

25 Euro

■ 26W202702

Stefan Strasser

Obstbaumschnitt: Der Winterschnitt

Der Winterschnitt an Obstgehölzen bietet die Möglichkeit Kronen neu zu erziehen, umzuformen und ertragreicher zu machen. Bereits zum alternieren neigende, vergreiste Obstbäume, können dadurch verjüngt und wüchsiger werden.

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



Samstag, 13:00 bis 16:00 Uhr
 Beginn: Samstag, 30. Januar 2027
 Treffpunkt wie im Kurstext angegeben
 25 Euro

■ 26W202704

Miriam Heberlein

Ökologisch Düngen (Workshop)

Der Workshop widmet sich der ökologischen Kreislaufwirtschaft innerhalb des eigenen Gartens. Hier erfahren Sie, wie Sie natürliche Hilfsstoffe wie Pflanzenjauche richtig anwenden, Techniken der Permakultur nutzen, wie sinnvoll gemulcht und richtig kompostiert wird und Sie letztendlich wertvolle Ressourcen sparen.

In Kooperation mit dem Kulturpunkt Bruck

Mittwoch, 17:00 bis 19:00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 30. September 2026

Kulturpunkt Bruck Froebelstr. 6, Garten

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 26W202705

Thomas Baum-Nägel/

Anne Schneider

Eidechsenleben im Grenzsaum zwischen Waldrand und Ackerkante – Beobachtungen und Maßnahmen der Biotopoptimierung (Vortrag)

Der Vortrag beleuchtet an einem Waldrand bei Langensendelbach die Aktivitäten der dortigen Zauneidechsen zwischen Ende März und Anfang Oktober. In die Betrachtung werden auch Überlegungen zur Pflege und Optimierung eines solchen Reptilienhabitats einbezogen, das zugleich vom Menschen genutzt wird.

In Kooperation mit dem Landesbund für Vogelschutz

Mittwoch, 21. Oktober 2026

19:00 bis 20:30 Uhr

Lesecafé, Hauptstr. 55

(Altstadtmarktpassage)

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 26W202708

Reinhard Brem

Von Spuren und Zeichen der Forstwirtschaft (Spaziergang)

Punkt, Punkt, Komma, Strich: Haben auch Sie sich schon gefragt, was all die farbigen

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

In Kooperation mit dem Walderlebniszentrum Tennenlohe

Freitag, 16. Oktober 2026

17:00 bis 18:30 Uhr

Walderlebniszentrum, Tennenlohe,

Weinstr. 100

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 26W202709

Team Walderlebniszentrum Tennenlohe

Neue Bäume braucht der Wald! (Vortrag und Praxis)

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

In Kooperation mit dem Walderlebniszentrum Tennenlohe

Freitag, 13. November 2026

14:00 bis 16:30 Uhr

Walderlebniszentrum, Tennenlohe,

Weinstr. 100

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 26W202710

Dipl.-Ing.(FH) Josef Röhrle

Mongolei: 4700km durch das Reich Dschingis Khans (Vortrag)

Ausgangspunkt unserer Reise ist Ulaanbaatar, in der wir die Gandan Klosteranlage und den Winterpalast besichtigen. Mit einem russischen Kleinbus geht es durch eine grandiose Landschaft und vielen



Sehenswürdigkeiten weiter nach Süden bis zur Wüste Gobi. Entlang der längsten Sanddünenkette der Mongolei erreichen wir das Altaigebirge im Westen. Ein paar Tage verbringen wir bei einer Nomadenfamilie, ein unvergessliches Erlebnis. Nächstes Ziel ist der Khuwsgul, der wohl schönste See der Mongolei. Höhepunkt ist der Besuch des Naadam, das Nationalfest der Mongolen. Mit dem Besuch der alten Hauptstadt Karakorum und des berühmte Kloster Erdene Zuu geht unsere Mongoleireise zu Ende.

In Kooperation mit dem Landesbund für Vogelschutz

Mittwoch, 18. November 2026

19:00 bis 20:30 Uhr

Lesecafé, Hauptstr. 55

(Altstadtmarktpassage)

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 26W202712

Friederike Leuthe

**Ein Spaziergang im Oktober zu(m)
Wundern im Wald (Exkursion)**

Mit den Bäumen, Pflanzen und anderen Bewohnern des Waldes können Sie Leben und Tod, Lebendig-sein und Sterben hautnah erleben. Bei dieser Wanderung zu(m) Wundern werden Sie erleben, wie sich altbekanntes Wissen durch neue Erkenntnisse zu den vielfältigen Lebewesen des Waldes zu einem ganzheitlichen Bild dieses geheimnisvollen Ökosystems formen wird. Die Einladung richtet sich an neugierige experimentierfreudige Erwachsene. Sie benötigen wetterfeste Schuhe und Kleidung, der Weg (3,5 km) ist mit Steigungen und nicht barrierefrei.

Treffpunkt: Parkplatz Handtuchwiese,
Spardorferstr. 91054 Erlangen

Freitag, 16. Oktober 2026

14:00 bis 16:30 Uhr

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben

6 Euro

■ 26W202715

Dipl.-Ing.(FH) Josef Röhrle

**Die bunte Vielfalt der Wasservögel:
Beobachtungen am Dechsendorfer
Weiher (Film und Gespräch)**

Wasservögel sind faszinierende Bewohner von Seen, Flüssen und Feuchtgebieten. Sie spielen eine wichtige Rolle im ökologischen Gleichgewicht und beeindrucken durch ihre

Farbenpracht, ihr Verhalten und ihre Anpassungsfähigkeit. Eine große Vielfalt von Enten und Gänsen aus aller Welt können wir an der Dechsendorfer Weierkette beobachten. Jede dieser Arten trägt auf ihre Weise zur biologischen Vielfalt und Schönheit unserer Erde bei. Ob einheimische Stockente oder exotische Mandarinente – alle sind Zeugen der beeindruckenden Evolution und Anpassungsfähigkeit der Wasservögel.

*Eine Kooperation mit der LBV Kreisgruppe
Erlangen-Höchststadt*

Montag, 15. Februar 2027

15:00 bis 17:00 Uhr

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 26W202720

Heiko Beyer

**Neuseeland – Ein halbes Jahr durchs
Land der Kiwis (Live-Reportage und
Gespräch)**

Sechs Monate bereist Heiko Beyer Neuseeland und verbindet eindrucksvolle Bilder mit fundiertem Hintergrundwissen. Er erläutert geologische Prozesse zwischen Gletschern und Vulkanen, gibt Einblicke in Maori-Traditionen und beleuchtet aktuelle Fragen des Natur- und Artenschutzes – etwa beim bedrohten Kiwi. Begegnungen, Nationalparks und Naturphänomene wie die Glowworms werden anschaulich eingeordnet. Eine lebendige, kenntnisreiche Reise durch Aotearoa.

Eine Kooperation mit dem Fernwehfestival

Sonntag, 21. Februar 2027

17:00 bis 19:00 Uhr

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35, Großer

Saal, 0019

18 Euro



Tablet- und Smartphone-Sprechstunde

Haben Sie Fragen zu Ihrem Tablet oder Smartphone?

Sie wollen Züge buchen, virtuelle Vorträge hören oder Emails mit einem Anhang versenden?

Sie möchten online mit Ihren Bekannten sprechen und sie dabei anschauen?

Sie haben Lust, gemeinsam im Internet Scrabble oder Rommé zu spielen?

Oder Sie haben einfach das Bedürfnis, Ihre Geräte besser kennenzulernen und neue Apps zu entdecken?

Die vhs bietet in mehreren Erlanger Stadtteilen individuelle Tablet- und Smartphone-Sprechstunden für Seniorinnen und Senioren an. Rufen Sie uns an, um zu erfahren, wo Sie in Ihrer Nähe beraten werden! Telefon (09131) 86-26 68.

Oder kommen Sie ins vhs-Service-Büro in der Friedrichstraße 19.

www.vhs-erlangen.de



Gesellschaft



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

■ 26W204002

Philipp Elb/
Daniela Geyer

Rollator-Training in Dechsendorf (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 Dechsendorf praktisch geübt, wie Sie sicher in einen Bus ein- oder aussteigen. Die Verkehrspolizei gibt Tipps zur Sicherheit im Straßenverkehr.

Treffpunkt: nahe der Bushaltestelle
Dechsendorfer Weiher in der Naturbadstraße

*Eine Kooperation mit den ESTW, der
Polizeiinspektion Erlangen und dem
Seniorenbeirat*

Samstag, 10. Oktober 2026

10:00 bis 11:30 Uhr

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Bitte mitbringen: eigenen Rollator (falls vorhanden)

■ 26W204003

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!

Bitte mitbringen: Getränk und kommen Sie in bequemer Kleidung.

*In Kooperation mit dem Stadtteilprojekt
Büchenbach*

Donnerstag, 10:30 bis 11:15 Uhr

Beginn: Donnerstag, 15. Oktober 2026

AWO Sozialzentrum, Büchenbacher Anlage
27a, 56Nord

6 Kurstage, 41,40 Euro

■ 26W204004

Philipp Elb/
Bettina und Burkhard Große/
Daniela Geyer

Freude an der Bewegung mit dem Rollator

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

Corinna Mürbeth | 26W204042

Bleiben Sie beweglich – mit sanfter Sitzgymnastik

6-teiliger Kurs

Beginn: Donnerstag, 15. Oktober, 10:30 Uhr

AWO Sozialzentrum, 56Nord





Termin ist Teil eines Kurses beim TV 1848 Erlangen.

Treffpunkt: Jahnturnhalle – Jahnstraße 8

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

Donnerstag, 19. November 2026

13:30 bis 14:30 Uhr

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben
Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Digital dabei

■ 26W204005

Horst Steckert

Sprechstunde für Probleme mit Handy und Tablet (in Bruck)

Diese Sprechstunde soll allen, die Fragen zu ihrem Handy oder Tablet haben, weiterhelfen.

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, 7. Oktober 2026

Haus unterm Kirchturm, Fürther Straße 44, 91058 Erlangen

7 Vormittage, Eintritt frei

■ 26W204006

Mahshid Risseh

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

Diese Sprechstunde soll allen, die Fragen zu ihrem Handy oder Tablet haben, weiterhelfen.

Die Sprechstunde findet 1x pro Monat statt.

Die Termine finden Sie im Internet.

Donnerstag, 10:30 bis 12:00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 1. Oktober 2026

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

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

5 Vormittage, Eintritt frei

■ 26W204007

Stefan Harnisch

Sprechstunde für Probleme mit Handy und Tablet (am Anger)

Diese Sprechstunde soll allen, die Fragen zu ihrem Handy oder Tablet haben, weiterhelfen.

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, 7. Oktober 2026

Stadtteilzentrum Die Villa, Äußere Brucker

Straße 49, EG, Gruppenraum 0010

5 Nachmittage, Eintritt frei

■ 26W204008

Sajjad Mardaneh

Sprechstunde für Probleme mit Handy und Tablet (in Büchenbach)

Diese Sprechstunde soll allen, die Fragen zu ihrem Handy oder Tablet haben, weiterhelfen.

Die Sprechstunde findet 1x pro Monat statt.

Die Termine finden Sie im Internet.

Eine Kooperation mit dem Amt für Stadtteilarbeit

Freitag, 13:00 bis 14:30 Uhr

Beginn: Freitag, 2. Oktober 2026

Stadtteilzentrum "Die Scheune", Saal, Odenwaldallee 2

5 Nachmittage, Eintritt frei

■ 26W204009

Mahshid Risseh

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

Diese Sprechstunde soll allen, die Fragen zu ihrem Handy oder Tablet haben, weiterhelfen.

Die Sprechstunde findet 1x pro Monat statt.

Die Termine finden Sie im Internet.

Eine Kooperation mit dem Wohnstift Rathsborg

Montag, 10:00 bis 11:30 Uhr

Beginn: Montag, 12. Oktober 2026

Wohnstift Rathsborg, Rathsborger Straße 63, 91054 Erlangen, Medienraum

5 Vormittage, Eintritt frei

■ 26W204010

Richard Scholl

Sprechstunde für Probleme mit Handy und Tablet (in Alterlangen)

Diese Sprechstunde soll allen, die Fragen zu ihrem Handy oder Tablet haben, weiterhelfen.

Die Sprechstunde findet 1x pro Monat statt.

Die Termine finden Sie im Internet.



Eine Kooperation mit dem Bodelschwingh-Haus und dem Seniorennetz Erlangen

Dienstag, 15:30 bis 17:00 Uhr
 Beginn: Dienstag, 13. Oktober 2026
 Bodelschwingh-Haus, Habichtstr. 14a, 91056
 Erlangen, Betreutes Wohnen
 5 Nachmittage, Eintritt frei

■ 26W204011 Sajjad Mardaneh **Sprechstunde für Probleme mit Handy und Tablet (im Café Hergricht)**

Diese Sprechstunde soll allen, die Fragen zu
 ihrem Handy oder Tablet haben, weiterhelfen.
 Die Sprechstunde findet an jedem
 3. Mittwoch im Monat statt.

Eine Kooperation mit dem Erlanger Jobcenter

Mittwoch, 13:15 bis 14:45 Uhr
 Beginn: Mittwoch, 14. Oktober 2026
 Café Hergricht, Westliche Stadtmauerstraße
 3a, 91054 Erlangen
 Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei
 zugänglich.
 5 Termine, Eintritt frei

■ 26W204012 Sajjad Mardaneh **Sprechstunde für Probleme mit Handy und Tablet (im Willi-Treff)**

Diese Sprechstunde soll allen, die Fragen zu
 ihrem Handy oder Tablet haben, weiterhelfen.
 Die Sprechstunde findet an jedem
 3. Mittwoch im Monat statt.

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

Mittwoch, 11:15 bis 12:45 Uhr
 Beginn: Mittwoch, 14. Oktober 2026
 Obdachlosenhilfe, Willi-Treff, Wilhelmstraße
 2g, 91054 Erlangen
 5 Termine, Eintritt frei

■ 26W204013 Dozent*innenteam **Sprechstunde für Probleme mit Handy und Tablet (Pacellihaus)**

Diese Sprechstunde soll allen, die Fragen zu
 ihrem Handy oder Tablet haben, weiterhelfen.
 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, 14. Oktober 2026
 Pacelli-Haus, Sieboldstr. 3
 5 Vormittage, Eintritt frei

Vorsorge

■ 26W204019 Christina Malter-Krause **Atmung und Bewegung verbinden und dabei Wohlfühlgefühl verstärken (Vortrag)**

Atmung und Bewegung sind wie zwei Seiten
 einer Medaille. Jeder kennt das: Wenn wir
 uns mehr bewegen, atmen wir intensiver.
 Zusätzlich beruhigt und trainiert es unseren
 Geist, wir sind mit der Kraft des Lebens
 verbunden. An diesem Nachmittag werden
 wir einige Bewegungs- und Atemübungen
 ausprobieren, die Sie selbst zu Hause
 durchführen können und uns gemeinsam
 darüber austauschen.

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





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

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

■ **26W204020**

Claudia Brüggemann

**Wenn das Vergessen zur
Herausforderung wird: Demenz
gemeinsam begegnen (Vortrag)**

Von den ersten Symptomen bis zur Diagnose „Demenz“ beginnt sich die Welt für Betroffene und ihre Angehörigen zu verändern. Der Alltag „läuft“ plötzlich nicht mehr, Pannen und Widrigkeiten häufen sich und die Kommunikation verändert sich. Plötzlich braucht es viel Geduld, ein feines Gespür für Unausgesprochenes und oft auch einfach eine starke Schulter. In unserem Vortrag bringen wir Licht ins Dunkel der Diagnose: Wir sprechen über Krankheitsbilder, Behandlungsmöglichkeiten und zeigen ganz praktische Ideen für den Alltag. Sie erfahren, wie das Leben trotz Demenz lebenswert bleibt und wie Sie als Angehörige auch gut für sich selbst sorgen können.

Donnerstag, 24. September 2026
17:00 bis 18:30 Uhr
AWO Sozialzentrum, Büchenbacher Anlage
27a, 56Nord
Eintritt frei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ **26W204021**

Otto Kling/

Irene Maikler-Seitfudem

**ALIVIA-Café Begegnungsort für
unheilbar Kranke und Survivor**

Es muss niemand alleine sein. Wir tauschen uns aus, finden Wege, machen Mut, wie in einem Freundeskreis. Dieses Treffen ist für Betroffene, doch auch für die Familie, Freunde, Nachbarn, für jeden der unterstützen möchte. Bei den Treffen ist in kleinen Gruppen und in vertraulichem Rahmen Austausch über Erfahrungen und Herausforderungen möglich. Wir erklären die Möglichkeiten einer palliativen Behandlung. Hilfe bei Fragen gibt es durch Fachkräfte, die

zu kurzen Vorträgen kommen. Das Café findet ganzjährig, auch in den Ferien statt. Siehe Aushang am schwarzen Brett in der Friedrichstraße 17 und QR-Code auf dem ausliegenden Flyer.

In Kooperation mit der ALIVIA-Stiftung

Freitag, 15:00 bis 17:00 Uhr
Beginn: Freitag, 2. Oktober 2026
Friedrichstr. 17, vhs-Café Hardtherzlich
9 Termine, Eintritt frei
Es ist keine Anmeldung erforderlich.

■ **26W204022**

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, 7. Oktober 2026
19:00 bis 20:30 Uhr
Friedrichstr. 17, Aula
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
Eintritt frei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ **26W204023**

Dejana Fleischer

**Plauder-Freitag (Offener Treff im Café
Hardtherzlich)**

Du möchtest neue Menschen kennenlernen und den Abend gemütlich, bei netten Gesprächen und in angenehmer Gesellschaft ausklingen lassen? Dann komm zum Plauder-Freitag! Jeden Freitag treffen sich im vhs-Café „Hardtherzlich“ Menschen, die Lust auf Austausch und Begegnung haben. Du kannst jederzeit dazukommen – egal ob allein oder mit Begleitung, ganz gleich welchen Alters. Dich erwarten eine offene Atmosphäre und Dejana Fleischer, die dich herzlich begrüßt. Komm vorbei, lass dich überraschen und genieße den Abend – du bist nicht allein, wir freuen uns auf dich!



Freitag, 17:30 bis 19:30 Uhr
 Beginn: Freitag, 9. Oktober 2026
 Friedrichstr. 17, vhs-Café Hardtherzlich
 16 Abende, Eintritt frei
 Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

■ **26W204024**
 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, 14. Oktober 2026

19:00 bis 20:30 Uhr

Mittwoch, 21. Oktober 2026

19:00 bis 20:30 Uhr

Friedrichstr. 17, Aula

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

2 Abende, 24 Euro

■ **26W204025**
 Siglinde Müller
Einfaches Basteln für Senior*innen in Büchenbach

An diesem Nachmittag können einfache Basteleien hergestellt werden. Sie können sich in unterschiedlichen grundlegenden

Techniken ausprobieren und die Ergebnisse mit nach Hause nehmen.

Dienstag, 20. Oktober 2026
 10:00 bis 11:30 Uhr
 AWO Sozialzentrum, Büchenbacher Anlage 27a, 56Nord
 Eintritt frei
 Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ **26W204026**
 Birgit Basten-Grimm
Betreuungsrecht (Vortrag)

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

Mittwoch, 28. Oktober 2026

19:00 bis 20:30 Uhr

Friedrichstr. 17, Aula

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ **26W204030**
 Friederike Leuthe
Was kann ich jetzt schon tun, wenn ich oder eine angehörige Person einmal Hilfe brauchen?

Jeder kann und viele werden ganz sicher in eine Situation kommen, in der er/sie auf Hilfe angewiesen sein wird. Je eher die Beschäftigung mit dem Thema beginnt, desto besser. Wichtige Fragen, die wir uns stellen

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



wollen: Was muss ich am besten jetzt schon bedenken und entscheiden? Wer kann mir helfen? Welche Arten der Unterstützung gibt es? In einem kurzen Vortrag verschaffen wir uns einen Überblick über die Möglichkeiten, um auf den Pflegefall möglichst gut vorbereitet zu sein. Eingeladen sind alle erwachsenen Personen jeden Alters, die sich für sich selbst oder für (alternde) Angehörige informieren möchten. Der Vortrag findet in verschiedenen Stadtteilen statt. Die Dozentin hat viele Jahre ein Pflegeheim geleitet und kennt die Sorgen und Nöte aus erster Hand. Die Veranstaltung beantwortet Fragen, damit Sie später nicht verzweifeln. Termine und Orte bitte bei der vhs, Telefon 09131 862668 erfragen. (Vortrag ca. 45 Min., Zeit Fragen zu stellen und Antworten zu hören 45 Min.)

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben
Eintritt frei

■ 26W204032

Udo Peter Winkler

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

Viele Senior*innen 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.

Treffpunkt: Pfarrsaal St. Sebald,
Egerlandstraße 22.

*Kooperation mit dem Nachbarschaftsbüro für
Seniorinnen und Senioren in Sebaldis
Erlangen*

Donnerstag, 12. November 2026

15:00 bis 16:30 Uhr

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

26W204033

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, 17. November 2026

10:00 bis 11:30 Uhr

Friedrichstr. 19. Historischer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

26W204034

Aneta Vymazalova

**Langer Abend mit dem Hospiz Verein:
Tod – und was dann? (Film und
Podiumsgespräch)**

Der Hospiz Verein Erlangen lädt Sie zu einem besonderen Filmabend und anschließender



Pflegestützpunkt
Erlangen
Pflegeberatung
und -koordination

Beratung und Hilfe rund um das Thema Pflege



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

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

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

Gefördert durch



Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit, Pflege und Prävention



Podiumsdiskussion mit unseren Ehrenamtlichen ein. Gezeigt wird der Film „Zweigstelle“, der humorvoll unterschiedliche spirituelle Perspektiven beleuchtet. Wie beeinflussen unsere Vorstellungen vom Jenseits unser Leben und Sterben? Der Abend bietet Raum für den Austausch über individuelle und gesellschaftliche Zugänge zur Spiritualität. 98 Minuten, D 2025.

In Kooperation mit dem Hospiz Verein Erlangen e. V.

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

■ 26W204035

Christina Malter-Krause

Mit Freude Essen und Trinken im Alter – Tipps in Theorie und Praxis

Im Alter dürfen wir unser Ernährungsverhalten etwas verändern. Da der Stoffwechsel langsamer arbeitet, brauchen wir nicht mehr so viele Kalorien, aber vielseitige Nährstoffe. Sie bestehen aus einem erhöhten Eiweißbedarf und viel Gemüse und Vollkornprodukten. Entscheidend ist es die Freude am Essen zu erhalten und den Genuss zu fördern. Wir werden auch Appetitliches ausprobieren.

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

Donnerstag, 26. November 2026
15:30 bis 17:00 Uhr
AWO Sozialzentrum, Büchenbacher Anlage 27a, 56Nord
Eintritt frei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 26W204036

Marion Pliszewski/

Kerstin Danner

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

Das Lebensende und das Sterben machen uns als Mitmenschen oft hilflos. Der Kurs richtet sich an alle Menschen, die sich über die Themen rund um Sterben, Tod und Palliativversorgung informieren wollen. Sterbebegleitung ist keine Wissenschaft, sondern praktizierte Mitmenschlichkeit, die

auch in der Familie und der Nachbarschaft möglich ist. Wir möchten Grundwissen an die Hand geben und ermutigen, sich Sterbenden zuzuwenden. Denn Zuwendung ist das, was wir alle am Ende des Lebens am meisten braucht. Der Kurs findet im Hospiz Verein Erlangen, Goerdelerstraße 10, Konferenzraum 2.02, 1. Stock, 91058 Erlangen, statt. Ein Aufzug ist vorhanden.

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

Samstag, 28. November 2026
12:30 bis 16:30 Uhr
Treffpunkt wie im Kurstext angegeben
24 Euro

■ 26W204039

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.

Hinweis: Der Kurs findet online statt. Ein Teilnahmelink wird nach der Anmeldung zugesandt. Alle Teilnehmenden erhalten ein Päckchen mit Unterrichtsmaterial zugesandt.

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

Montag, 11. Januar 2027

17:00 bis 21:00 Uhr
Virtuelles Klassenzimmer
28 Euro

■ 26W204040

Susanne Heydrich

Wie Vorsätze wirklich gelingen (Vortrag)

Gerade mit zunehmender Lebenserfahrung wissen wir: Veränderung braucht Zeit, Verständnis und passende Schritte. Der



Vortrag vermittelt anschaulich und verständlich, wie Gewohnheiten entstehen, warum Veränderungen so schwerfallen und wie sie trotzdem gelingen können. Ein Kalenderwechsel verändert noch kein Leben – kleine Schritte schon.

Freitag, 22. Januar 2027

18:00 bis 19:30 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 26W204041

Dr. phil. Stephan M. Abt

Was man über Demenz wissen sollte – Einführung in die Validation (Vortragsreihe)

Die Methode der Validation beschreibt den respektvollen Umgang mit Menschen mit Demenz. Sie ist in Pflege und Sozialpädagogik anzutreffen. Viele Menschen fürchten sich vor einer Demenz, andere sind bereits selbst betroffen oder einer ihrer Angehörigen. Ein Grundverständnis vom Krankheitsbild Demenz ist die Voraussetzung dafür, sich selbst und anderen helfen zu können. An vier Montagen wird umfassend über das Krankheitsbild und die sich vollziehenden Veränderungen bei den Betroffenen informiert. Auch wird es darum gehen, wie man mit dementiell veränderten Menschen kommuniziert. Wissenschaftlich fundierte Erkenntnisse aus der Demenzforschung werden vorgestellt.

In Kooperation mit dem Verein Dreycedern e.V.

Montag, 10:00 bis 11:30 Uhr

Beginn: Montag, 25. Januar 2027

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

4 Vormittage, Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 26W204043

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, 26. Januar 2027

17:00 bis 20:00 Uhr

Treffpunkt Röthelheimpark, Schenkstr. 111, R 112

40 Euro

■ 26W204046

Ursula Diezel

Die Bestattungsvorsorge (Vortrag)

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

In Kooperation mit dem Hospiz Verein Erlangen e.V.

Mittwoch, 27. Januar 2027

10:00 bis 11:30 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich

■ 26W204047

Richard Jost

Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung – wichtige Ergänzung zur Patientenverfügung (Vortrag)

Ein Unfall oder eine plötzliche Erkrankung kann jeden von uns jederzeit in die Lage versetzen, die eigenen rechtlichen



Angelegenheiten nicht mehr selbst regeln zu können. Umso bedeutender ist es, frühzeitig Vorsorge zu treffen: Mit einer Vorsorgevollmacht oder Betreuungsverfügung stellen Sie sicher, dass Ihre persönlichen Wünsche und Vorstellungen auch dann berücksichtigt werden, wenn Sie sich selbst nicht mehr äußern können. Gleichzeitig entlasten Sie Ihre Familie und Angehörige, indem Sie ihnen eine klare Orientierung für notwendige Entscheidungen in Ihrem Sinne geben.

In Kooperation mit dem Betreuungsnetz Erlangen e.V.

Donnerstag, 28. Januar 2027
10:00 bis 11:30 Uhr
Friedrichstr. 19, Historischer Saal
Eintritt frei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 26W204048

Klaus Menzner /
Nicholas Neubauer

**Blackout – Hilfsmöglichkeiten der
Erlanger Behörden und Einsatzkräfte.
Und wie jeder einzelne für diesen
Krisenfall selbst vorsorgen kann.
(Vortrag und Gespräch)**

Länger andauernde Stromausfälle sind sehr selten, aber möglich. Die Stadt Erlangen bereitet sich auf solche Ereignisse intensiv vor. In diesem Vortrag wird gezeigt, welche Maßnahmen des Katastrophenschutzes getroffen werden und wohin sich die Bevölkerung in Notfall wenden kann. Dazu gibt es hilfreiche Tipps, wie eine optimale Eigenvorsorge aussieht, damit das Hilfeleistungssystem nicht überlastet wird.

In Kooperation mit dem Amt für Brand- und Katastrophenschutz

Mittwoch, 3. Februar 2027
19:00 bis 20:30 Uhr
Friedrichstr. 19, Großer Saal
Eintritt frei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

Filme in der vhs

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

■ Monsieur Ibrahim und die Blumen des Koran (Film und Gespräch)

Der junge Jude Momo lebt Ende der Fünfziger Jahre mit seinem depressiven Vater im jüdischen Viertel von Paris. Nur Monsieur Ibrahim, der türkische Lebensmittelhändler, interessiert sich für den Jungen und lässt ihn an seiner Weisheit teilhaben. Als Momos Vater Selbstmord begeht, nimmt sich Ibrahim des Teenagers an und eröffnet ihm völlig neue Perspektiven. Mit der universellen Geschichte um die unkonventionelle Freundschaft zwischen einem 13-jährigen Juden und einem alten Muslim schuf Francois Dupeyron ein cineastisches Meisterwerk und gleichzeitig ein warmerziges Plädoyer für Völkerverständigung und Antirassismus.
F 2003, 92 Minuten.

26W204050

Felizitas Traub-Eichhorn
Dienstag, 8. Dezember 2026
15:00 bis 17:30 Uhr
Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL
Eintritt frei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

26W204052

Felizitas Traub-Eichhorn
Donnerstag, 10. Dezember 2026
15:30 bis 17:00 Uhr
AWO Sozialzentrum, Büchenbacher Anlage 27a, 56Nord
Eintritt frei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ Loving Vincent (Film und Gespräch)

Ein Jahr nach dem Tod Vincent van Goghs taucht plötzlich ein Brief des Künstlers an dessen Bruder Theo auf. Der junge Armand Roulin erhält den Auftrag, den Brief auszuhändigen. Zunächst widerwillig macht er sich auf den Weg, doch je mehr er über Vincent erfährt, desto faszinierender erscheint ihm der Maler, der zeit seines Lebens auf Unverständnis und Ablehnung stieß. Was hatte ihn so plötzlich dazu veranlasst, sich das Leben zu nehmen? Diese Frage lässt Armand keine Ruhe, weshalb ihn seine Reise in das verschlafene



Örtchen Auvers-sur-Oise führt, in dem Vincent die letzten Wochen seines Lebens verbracht hatte. War es am Ende gar kein Selbstmord? GB 2017, 91 Min.

26W204054

Felizitas Traub-Eichhorn
Dienstag, 26. Januar 2027
15:30 bis 17:30 Uhr
Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL
Eintritt frei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

26W204056

Felizitas Traub-Eichhorn
Donnerstag, 28. Januar 2027
15:30 bis 17:30 Uhr
AWO Sozialzentrum, Büchenbacher Anlage
27a, 56Nord
Eintritt frei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ Der Junge muss an die frische Luft (Film und Gespräch)

Der pummelige, 9-jährige Hans-Peter ist Teil einer großen, feierwütigen Familie, in der jeder seine kleinen Macken hat. Nach den ersten behüteten Jahren im Haus von Oma und Opa auf dem Dorf zieht er mit seinen Eltern in eine Stadtwohnung, im gleichen Haus wohnt das andere Großelternpaar. Seine Mutter erkrankt schwer und verfällt in Depressionen, an denen selbst Hans-Peters komödiantische Fähigkeiten abprallen. Nach ihrem Freitod ziehen die Großeltern vom Land in die Stadt und kümmern sich um den Jungen, der so gern die Stars des deutschen Fernsehens imitiert. D2018, 96 Min.

26W204058

Felizitas Traub-Eichhorn
Dienstag, 16. Februar 2027
15:00 bis 17:30 Uhr
Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL
Eintritt frei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

26W204060

Felizitas Traub-Eichhorn
Donnerstag, 18. Februar 2027
15:30 bis 17:30 Uhr
AWO Sozialzentrum, Büchenbacher Anlage
27a, 56Nord
Eintritt frei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 26W204062

Diana Zeiler
Pinggi (Film und Gespräch)

In ihrem Erstlingswerk führt uns die gelernte Erlanger Fotografin Diana Zeiler an Drehorte in historischen Erlanger Gebäuden wie das Amtshausschüpfle oder die ehemalige Heil- und Pflegeanstalt. Es ist eine verschrobene bäuerliche Welt – in der die Zeit stehen geblieben scheint. Auf einem Hof leben zwei in die Jahre gekommene Damen im Gutshaus. Im Gesindeanbau haben sie zwei ärmlichen Männern Unterschlupf gewährt. Missverständnisse und Verwicklungen sind vorprogrammiert. Diana Zeiler sowie Schauspieler*innen und Mitwirkende sind anwesend und berichten über das Making of des Films.

Buch, Produktion und Regie: Diana Zeiler. 38 Minuten, 2013, schwarz/weiß, gefördert von Filmbüro Franken mit finanzieller Unterstützung der Städte Nürnberg und Erlangen

Montag, 25. Januar 2027
15:00 bis 17:00 Uhr
Friedrichstr. 19, Historischer Saal
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.

■ 26W204065

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.

Mittwoch, 28. Oktober 2026

16:00 bis 17:30 Uhr

Friedrichstr. 17, Aula

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 26W204066

Felizitas Traub-Eichhorn

Wie will ich im Alter wohnen?

Das fragen sich viele, wenn die Kinder weg sind und sie, in einem zu großen Haus oder einer Wohnung leben. Die wird dann oft zur Belastung, manchmal auch finanziell. Doch es gibt Möglichkeiten, wie man sich verändern kann. An diesem Abend kommen Menschen zu Wort, die dies getan haben und wertvolle Tipps geben können. Auch stellen wir das von der Stadt Erlangen unterstützte Modell „Wohnen gegen Hilfe“ vor.

Donnerstag, 29. Oktober 2026

17:45 bis 19:15 Uhr

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 26W204070

Corinna Mürbeth

**Longevity: langes, aktives, gesundes
Leben (Vortrag)**

Gesund älter werden heißt, etwas aktiv für sich tun. Der Vortrag zeigt Ihnen, wie Sie frühzeitig Ihren persönlichen Fahrplan für ein langes, aktives Leben stellen können. Wie und womit kann ich Krankheiten vorbeugen? Welchen Effekt hat eine gesunde Darmflora und die richtige Ernährung. Umwelt- und Alltags-Gifte können Ihre Gesundheit stärker beeinträchtigen als man vermutet. Bewegung, wie wichtig ist sie? Diese und weitere Themen haben eine bedeutende Rolle bei der Erhaltung Ihrer Gesundheit. Entdecken Sie im Vortrag Tipps für ein „vitales Leben in jedem Alter“!

Donnerstag, 4. Februar 2027

17:45 bis 19:15 Uhr

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 26W204071

Felizitas Traub-Eichhorn

**Späte Karriere Kommunalpolitik
(Vortrag und Gespräch)**

Sie sind politisch interessiert und wollen sich in Erlangen vor Ort engagieren? Dies ist auch im fortgeschrittenen Alter möglich. Wir stellen Menschen in unterschiedlichen Parteien vor, die Ihnen zeigen, dass es und wie es geht und vor allem, dass in der Kommunalpolitik Gestalten, Verändern und Verbessern der Lebenssituation von Menschen möglich ist.

Donnerstag, 18. Februar 2027

17:45 bis 19:15 Uhr

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.



Verbraucherwissen

Erfolgreich investieren – Grundlagen, Strategie und Praxis

■ 26W204102

Matthias Struck

Selbstbestimmte Geldanlage mit ETF (Exchange Traded Fund) und Aktien

Die Finanzmärkte spiegeln das Weltgeschehen wider. Wer sich mit Finanzmärkten beschäftigt, ist immer auch über die die Kurse bewegendenden Themen informiert. Den Teilnehmenden wird der Einstieg in die faszinierende Welt der Börsen gegeben und dargelegt, welche zwei einfachen Regeln in der Vergangenheit dazu führten, dass kein*e Anleger*in an der Börse unter dem Strich Geld verlor. Wer sich für die Finanzmärkte begeistern kann, hat die Chance, ein Hobby zu entdecken, welches Rechnungen begleichen kann, anstatt Geld zu kosten. Bedeutsam ist die langfristige Ausrichtung. Die Teilnehmenden dieses Seminars können die Größenordnung der durchschnittlichen Rentenlücke benennen, historische Renditen an den Börsen wiedergeben, die zwei wichtigsten Regeln der Geldanlage wiederholen und die Bedeutung des Zinseszins effekts aufzeigen.

Donnerstag, 14. Januar 2027

18:00 bis 20:00 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 03

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

20 Euro

■ 26W204103

Matthias Struck

Finanzmärkte – einfach erklärt

Was verbirgt sich hinter den Begriffen Börse, Aktien, Anleihen und Derivaten? Welche Anlageklassen gibt es? Anhand vergangener Krisen wird aufgezeigt, dass ein Börsencrash auch stets eine Chance zum Vermögensaufbau bot: DotCom-Blase, Finanzkrise, Corona-Crash, Ukraine- / Zoll-Krise. Die Teilnehmenden sind nach dem Seminar in der Lage, die unterschiedlichen Anlageklassen aufzuzählen und zu erläutern, kennen die Bedeutung historischer Krisen und können typischen Verläufe eines Börsencrashes erkennen.

Donnerstag, 28. Januar 2027

18:00 bis 20:00 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 03

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

20 Euro

■ 26W204104

Matthias Struck

Denkweise von Investor*innen

Welche Denkweise sollte man als Investor*in pflegen und weshalb sind breit diversifizierte ETF für unerfahrene Privatanleger*innen die beste Wahl? Der Referent erklärt, weshalb Investieren in Fonds nicht immer eine gute Entscheidung ist. Die „Portfoliotheorie“ gemäß Ray Dalio wird vorgestellt, weil sie zu robusten Portfolios führt, die gegenüber reinen ETF-/Aktienportfolios deutlich stabiler sind. Teilnehmende kennen nach dem Seminar das richtige Mindset von Investor*innen, die Bedeutung von Diversifikation und verstehen das „Allwetter-Portfolio“ nach Ray Dalio.

Donnerstag, 18. Februar 2027

18:00 bis 20:00 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 03

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

20 Euro

■ 26W204105

Matthias Struck

Wertpapierhandel ganz konkret

Im Seminar werden die Vor- und Nachteile unterschiedlicher Broker diskutiert und wie man Aktien sowie ETF kaufen bzw. verkaufen kann. Dabei werden wir auf typische Fehler von Privatanleger*innen zu sprechen kommen, wenn es um die Themen Handelszeiten und Ordertypen geht. Teilnehmende verfügen nach dem Seminar über das Wissen, Wertpapiere selbständig zu kaufen und zu verkaufen, kennen die Bedeutung der Handelszeiten und können unterschiedliche Ordertypen differenzieren.

Donnerstag, 25. Februar 2027

18:00 bis 20:00 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 03

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

20 Euro



■ 26W204106

Bayerischer Volkshochschulverband **Wie funktioniert unser Geldsystem? Der Fluss des Geldes durch die Institutionen**

Mit den Möglichkeiten der Digitalisierung tauchen wir ein in die faszinierende Welt der Geldströme und -institutionen. Basierend auf dem digitalen Kunstwerk „The Waterworks of Money“ erfahren Sie, wie Geld durch unsere Wirtschaft fließt und welche Rolle Banken, Regierungen und andere Institutionen dabei spielen. Lernen Sie auf eindrucksvolle Art zu verstehen, wie die Mechanismen funktionieren, die unser Geldsystem antreiben.

Prof. Dr. Martijn Jeroen van der Linden
Professor für New Finance an der The Hague University of Applied Sciences

Die Veranstaltung ist Teil der Reihe „Finance Goes Digital – Mein Geld in der digitalen Welt“ und wird finanziell vom Bayerischen Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz (StMUV) gefördert.
Kursleitung: Martijn Jeroen van der Linden
Veranstaltungsort: Online-Seminar
Ausführende vhs: Bayerischer Volkshochschulverband

Dienstag, 16. März 2027
18:30 bis 19:45 Uhr
Online-Seminar
Eintritt frei

■ 26W204107

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, 20. November 2026
14:00 bis 20:00 Uhr
Friedrichstr. 17, EDV-Raum 04
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
59 Euro

vhs Volkshochschule
Erlangen

Sie sind der Profi – teilen Sie Ihr Wissen

Wir freuen uns auf neue Dozent*innen im Programmbereich Beruf. Sie fühlen sich angesprochen?
Vereinbaren Sie ein Treffen mit Bettina Grey
(Programmbereichsleitung Beruf).
E-Mail: bettina.grey@stadt.erlangen.de
oder Telefon: 09131 86-2783



Foto: © Stockphoto.com



■ 26W204108

Bayerischer Volkshochschulverband
Finanzielle Selbstverantwortung für Frauen

„Altersarmut ist weiblich!“, „Eine zusätzliche private Vorsorge ist unerlässlich!“ Diese Aussagen sind den meisten Frauen bekannt, aber häufig fehlt es am nötigen Wissen oder die gefühlten Barrieren sind zu groß, um die eigenen finanziellen Fragestellungen anzugehen. Hinzu kommen mehr oder minder seriöse Angebote, die Hilfe versprechen – aber welche sind wirklich vertrauenswürdig?

Welche geschlechtsspezifischen finanziellen Herausforderungen es für Frauen gibt, wie Sie diesen begegnen können und wie Sie seriöse Angebote identifizieren, soll Inhalt dieses Vortrags sein. Hierbei spielt es keine Rolle, ob Sie schon erste Erfahrungen gemacht haben oder ob der Finanz-Dschungel noch völliges Neuland für Sie ist.

Dr. Sabrina Volk
 Wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Freien Universität Berlin

Die Veranstaltung ist Teil der Reihe „Finance Goes Digital – Mein Geld in der digitalen Welt“ und wird finanziell vom Bayerischen Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz (StMUV) gefördert.

Kursleitung: Sabrina Volk
 Veranstaltungsort: Online-Seminar
 Ausführende vhs: Bayerischer Volkshochschulverband

Dienstag, 12. Januar 2027
 18:30 bis 19:45 Uhr
 Online-Seminar
 Eintritt frei

■ Altersvorsorgedepot ab 2027: Staatliche Förderung clever nutzen – ohne teure Fehler (Vortrag)

Ab 2027 kommt das neue Altersvorsorgedepot und ersetzt die bisherige Riester-Förderung. Doch was bedeutet das konkret? Lohnt sich der Einstieg? Worauf ist zu achten, damit man am Ende wirklich von der staatlichen Förderung profitiert? In diesem Vortrag erhalten Sie eine verständliche und von Anbietern unabhängige Einführung in das neue System. Sie erfahren die Förderkriterien für Angestellte und Selbstständige, wie die Förderung funktioniert sowie welche Chancen und Risiken es gibt. Zudem bekommen Sie praktische Tipps, worauf es bei der Auswahl eines passenden Produkts ankommt und wie Sie Fehler vermeiden können. Der Vortrag richtet sich an alle, die ihre Altersvorsorge selbstbestimmt und gut informiert gestalten möchten.

26W204109

Frank Hofmann
 Montag, 25. Januar 2027
 19:00 bis 20:30 Uhr
 Friedrichstr. 19, Historischer Saal
 15 Euro

26W204110

Frank Hofmann
 Mittwoch, 27. Januar 2027
 19:00 bis 20:30 Uhr
 Kulturhaus WEST!, Großer Gruppenraum,
 Lindnerstr. 1, 91056 Erlangen
 15 Euro



Foto: Getty Images / E+ / track5



Gemeinsam lernen in unseren vhs-Lerntreffs

Sie haben Schwierigkeiten mit Lesen und Schreiben?

Im vhs-Lerntreff unterstützen wir Sie!

**Wir lernen gemeinsam in angenehmer
und freundlicher Atmosphäre.**

**Der vhs-Lerntreff ist für Erwachsene,
die schon Deutsch lernen oder
Deutsch als Muttersprache haben.**

**Sie können
kommen, wann
Sie wollen.**

**vhs-Lerntreff Anger
im Stadtteilzentrum ISAR 12**

Isarstraße 12

91052 Erlangen

Montag: 13:30 – 16:30 Uhr

Mittwoch: 13:30 – 15:45 Uhr

**vhs-Lerntreff Innenstadt
im vhs Wohnzimmer**

Volkshochschule, Friedrichstraße 17

91054 Erlangen

Dienstag: 10:00 – 14:00 Uhr

Donnerstag: 12:00 bis 15:00 Uhr

Während der Schulferien sind die beiden Lerntreffs geschlossen.

Bei Fragen: vhs.lerntreff@stadt.erlangen.de oder Telefon: 09131-862668



■ **26W204111**
Verena Zepter
Tipps und Tricks rund ums Geld
(Workshop)

Wir möchten alle, dass am Ende des Monats noch Geld übrig ist. Doch welche Möglichkeiten gibt es, auch angesichts steigender Preise bei Lebensmitteln und Benzin? Gemeinsam verschaffen wir uns einen Überblick, was Supermärkte mit Psychologie zu tun haben, und wie wir unser Gehirn und unseren Geldbeutel in Einklang bringen. Auskommen mit dem Einkommen – und vielleicht noch etwas übrighaben, das wäre das Ziel! Die unabhängige finanzielle Beratung der Beratungsstelle der Caritas bietet diese Möglichkeit.

Donnerstag, 21. Januar 2027
18:00 bis 19:30 Uhr
Friedrichstr. 17, Aula
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
Eintritt frei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ **26W204112**
Kerstin Brunner
Finanzen neu gedacht: Wie Ihre Einstellung zu Geld Ihre finanzielle Zukunft prägt (Vortrag)

„Lieber nichts tun, als etwas falsch zu machen.“ Diesen Satz verbinden viele Frauen mit dem Thema Geld. Doch woher kommt diese Haltung? Der Vortrag richtet sich an Frauen, die sich aktiv mit Geld und finanziellen Entscheidungen beschäftigen möchten. Gemeinsam beleuchten wir typische Denkmuster, ihre Ursachen und wie sie unsere Zukunft beeinflussen. Sie erfahren, wie Sie mehr Sicherheit gewinnen und Ihren Lebensstandard gezielt verbessern können.

Montag, 1. Februar 2027
15:00 bis 16:30 Uhr
Friedrichstr. 19, Historischer Saal
15 Euro

■ **26W204113**
Kerstin Brunner
Gemeinsam stark: Finanzielle Themen als Paar offen und fair besprechen
(Workshop)

Geld betrifft jede Beziehung und bleibt doch oft unausgesprochen. In diesem Vortrag mit Workshop-Elementen lernen Sie, finanzielle Themen offen, klar und ohne Druck anzusprechen. Sie bekommen Impulse, reflektieren Ihre eigene Situation und lernen leichte Einstiege in erste Gespräche kennen. So entsteht mehr Verständnis, Sicherheit und ein gemeinsamer Blick nach vorn. Für alle Paare, die ihre finanzielle Basis bewusst stärken möchten.

Samstag, 23. Januar 2027
10:00 bis 11:30 Uhr
Friedrichstr. 19, Großer Saal
15 Euro

■ **26W204114**
Bayerischer Volkshochschulverband
Taschengeld 2.0: Wie Sie die Finanzkompetenz Ihrer Kinder zukunftsfähig fördern

Geld ist in unserer Gesellschaft allgegenwärtig, doch Kinder wissen selten, wie man richtig damit umgeht. Die Digitalisierung verändert das Konsumverhalten rasant: Wo früher Münzen im Sparschwein klapperten, wischen Kinder heute über Bildschirme. Was einem früher der erste Bankberater erklärt hat, erfahren junge Menschen heute von Influencern. Wie vermittelt man in einer bargeldlosen Welt den Wert von Geld? Und ab wann ist welches Tool überhaupt sinnvoll? In dieser Veranstaltung erhalten Sie einen praxisnahen Fahrplan für die finanzielle Erziehung Ihrer Kinder. Wir räumen mit Mythen auf und schlagen die Brücke zwischen klassischer Pädagogik und modernen digitalen Werkzeugen. Sie erfahren, wie Sie Ihr Kind ohne Druck auf ein selbstbestimmtes Finanzleben vorbereiten.

Jacob Risse
Mitbegründer von FunnyMoney und
Koordinator der Global Money Week in
Deutschland

Die Veranstaltung ist Teil der Reihe „Finance Goes Digital – Mein Geld in der digitalen Welt“ und wird finanziell vom Bayerischen Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz (StMUV) gefördert.
Kursleitung: Jacob Risse



Veranstaltungsort: Online-Seminar
Ausführende vhs: Bayerischer
Volkshochschulverband

Dienstag, 9. Februar 2027
18:30 bis 19:45 Uhr
Online-Seminar
Eintritt frei

■ 26W204115

Marcus Friedrich

Erben und Vererben, so machen Sie es richtig (Vortrag)

„Habe ich alle notwendigen Vollmachten? Habe ich alles geregelt? Muss ich überhaupt etwas regeln? Gesetzliche Erbfolge, Testament, Pflichtteil, Bewertung, Erbschaftsteuer, Stiftung, Fragen wie: Ich weiß gar nicht, wo ich anfangen soll. Das Thema betrifft grundsätzlich jede*n, aber niemand beschäftigt sich gerne damit. Nur ca. 3% aller Erbfälle in Deutschland sind sehr gut geregelt. Anhand praktischer Beispiele und hilfreicher Informationen erhalten Sie einen allgemeinen Überblick, welche Punkte bei Ihrer Vermögensnachfolgeplanung zu beachten sind.“

Dienstag, 27. Oktober 2026
18:00 bis 19:30 Uhr
Friedrichstr. 19, Historischer Saal
5 Euro
Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 26W204116

Bayerischer Volkshochschulverband

Grün und Rendite? Investieren mit Wissen

In der Veranstaltung beleuchten wir, wie die Digitalisierung die Welt der nachhaltigen Investments prägt. Erfahren Sie, welche digitalen Plattformen Ihnen helfen, verantwortungsbewusst zu investieren, und lernen Sie, wie Sie Greenwashing erkennen können. Entdecken Sie die Möglichkeiten und Grenzen, Ihr Geld nicht nur gewinnbringend, sondern auch im Einklang mit Ihren Werten anzulegen.

Alexander Roos
Fachberater bei der Verbraucherzentrale
Bayern e.V.

Die Veranstaltung ist Teil der Reihe „Finance Goes Digital – Mein Geld in der digitalen Welt“ und wird finanziell vom Bayerischen Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz (StMUV) gefördert.

Kursleitung: Alexander Roos
Veranstaltungsort: Online-Seminar
Ausführende vhs: Bayerischer
Volkshochschulverband

Dienstag, 17. November 2026
18:30 bis 19:45 Uhr
Online-Seminar
Eintritt frei

■ 26W204117

Bayerischer Volkshochschulverband

Demografie vs. Geldbeutel: Warum wir über die Rente sprechen sollten!

Die staatliche Rente steht vor einem Finanzierungsproblem und auch die demografische Entwicklung ist eine große Herausforderung. Müssen wir mehr privat vorsorgen oder sollen die Rentenbeiträge am Finanzmarkt ausgespielt werden? Und kann die Digitalisierung dem Einzelnen dabei helfen, Altersvorsorge und Vermögensaufbau leichter zu gestalten? Wir betrachten, welche Lösungsansätze es geben kann und reflektieren, wie und ob sie sich umsetzen lassen.

Prof. Dr. Martin Werding
Professor für Sozialpolitik und öffentliche Finanzen (Ruhr-Universität Bochum),
Mitglied im Sachverständigenrat zur Begutachtung der gesamtwirtschaftlichen Entwicklung („Wirtschaftsweisen“),
Wissenschaftliches Mitglied der Rentenkommission des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales (BMAS)

Die Veranstaltung ist Teil der Reihe „Finance Goes Digital – Mein Geld in der digitalen Welt“ und wird finanziell vom Bayerischen Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz (StMUV) gefördert.

Kursleitung: Martin Werding
Veranstaltungsort: Online-Seminar
Ausführende vhs: Bayerischer
Volkshochschulverband

Dienstag, 8. Dezember 2026
18:30 bis 19:45 Uhr
Online-Seminar
Eintritt frei



■ 26W204118

Bayerischer Volkshochschulverband
**Wem kann ich mein Geld anvertrauen?
 Anlageberatung von KI, Robo-Advisors
 und Finfluencern im Check**

Erfahren Sie, wie Sie in der heutigen digitalen Finanzwelt die besten Ratschläge für Ihre Geldanlage finden. Wir beleuchten die Vor- und Nachteile von Künstlicher Intelligenz, Robo-Advisors und Finfluencern und geben Ihnen wertvolle Tipps, wie Sie fundierte Entscheidungen treffen können. Finden Sie heraus, wer oder was hinter diesen (virtuellen) Beratern steckt und welche Lösungen am besten zu Ihren persönlichen Fragen und Zielen passen.

Jonas Völker, MBA
 Honorarberater und Dozent im Netzwerk
 Verbraucherbildung Bayern

Die Veranstaltung ist Teil der Reihe „Finance Goes Digital – Mein Geld in der digitalen Welt“ und wird finanziell vom Bayerischen Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz (StMUV) gefördert.

Kursleitung: Jonas Völker

Veranstaltungsort: Online-Seminar
 Ausführende vhs: Bayerischer
 Volkshochschulverband

Dienstag, 20. Oktober 2026
 18:30 bis 19:45 Uhr
 Online-Seminar
 Eintritt frei

■ 26W204119

Bayerischer Volkshochschulverband
**Wallet statt Portemonnaie: Bezahlen,
 Banking und Trading im digitalen
 Zeitalter**

Lernen Sie wichtige Trends des Geldmanagements kennen: Mobile Payment, digitale Wallets, Online-Banking und Trading-Apps verändern schon heute, wie wir bezahlen, sparen und investieren. Der Vortrag zeigt verständlich und praxisnah, wie digitale Finanzdienstleistungen funktionieren, welche Chancen sie bieten und worauf Verbraucher*innen bei Sicherheit, Datenschutz und der Auswahl passender Angebote achten sollten. Ein kompakter Blick auf aktuelle und absehbare Entwicklungen in der Finanzwelt.

Arthur Wilm
 Dipl.-Kaufmann und Dozent im Netzwerk
 Verbraucherbildung Bayern

Die Veranstaltung ist Teil der Reihe „Finance Goes Digital – Mein Geld in der digitalen Welt“ und wird finanziell vom Bayerischen Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz (StMUV) gefördert.

Kursleitung: Arthur Wilm

Veranstaltungsort: Online-Seminar
 Ausführende vhs: Bayerischer
 Volkshochschulverband

Dienstag, 22. September 2026
 18:30 bis 19:45 Uhr
 Online-Seminar
 Eintritt frei



Digitales

■ 26W204121

Thomas Czok

Einführung in die Nutzung Künstlicher Intelligenz

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

Thomas Czok ist vom Bayerischen Verbraucherschutzministerium als Trainer für Verbraucherbildung anerkannt.

Mittwoch, 11. November 2026
18:00 bis 21:00 Uhr
Friedrichstr. 19, Historischer Saal
10 Euro

■ 26W204123

Kerstin Brunner

Den digitalen Nachlass regeln: Vorsorge für den Ernstfall (Vortrag)

Rund 87% der Menschen in Deutschland hinterlassen digitale Daten, etwa in E-Mail-Postfächern, bei Einkäufen im Internet oder in sozialen Netzwerken. Häufig fehlt der Überblick über Konten, Zugänge und Inhalte. Listen und Zugangsdaten sind oft nicht vorhanden, Regelungen fehlen. Im Vortrag erfahren Sie, wie Sie Ihre digitalen Daten ordnen und klare Vorgaben für den Ernstfall treffen. Sie erhalten praktische Hinweise und können Fragen stellen.

Mittwoch, 25. November 2026
11:00 bis 12:30 Uhr
Friedrichstr. 19, Historischer Saal
15 Euro

■ 26W204125

Marlene Neumann

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

Überlegen Sie, sich einen E-Book-Reader anzuschaffen oder zu verschenken? Haben Sie bereits einen E-Book-Reader, aber manches ist Ihnen noch ein Rätsel? Oder möchten Sie einfach wissen, wie das so funktioniert? Lassen Sie sich von Diplombibliothekarin Marlene Neumann aus der Stadtbibliothek Erlangen aufklären. Sie stellt Ihnen verschiedene E-Book-Reader vor. Sie erfahren, wie E-Books, elektronische Zeitschriften und Hörbücher auf einen Computer, Reader, Tablet oder Smartphone geladen und gelesen oder gehört werden können. Außerdem erfahren Sie, wie Sie in der Erlanger Stadtbibliothek über www.franken.onleihe.de und franken.overdrive.com digitale Medien kostenlos ausleihen können: 60.000 E-Books, Hörbücher, aktuelle Zeitungen und Zeitschriften stehen für Sie bereit.

In Kooperation mit der Stadtbibliothek Erlangen

Montag, 7. Dezember 2026
10:00 bis 11:30 Uhr
Friedrichstr. 17, EDV-Raum 04
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
Eintritt frei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 26W204126

Marlene Neumann

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

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

In Kooperation mit der Stadtbibliothek Erlangen



Montag, 18. Januar 2027
10:00 bis 11:30 Uhr
Friedrichstr. 17, EDV-Raum 04
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei
zugänglich.
Eintritt frei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ **26W204127**
Thomas Czok
**Trau, schau, wem – FakeNews
erkennen (Vortrag mit Fallbeispielen)**

Fake News nennt man gezielte Des-
informationen, 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.

Dienstag, 19. Januar 2027
18:00 bis 21:00 Uhr
Friedrichstr. 19, Historischer Saal
10 Euro

■ **Künstliche Intelligenz für Senior*innen
(Einführung und Übung)**

Künstliche Intelligenz ist inzwischen überall
gegenwärtig. In diesem Workshop für
Senior*innen werden Sie auch ganz ohne
Vorkenntnisse mit der Künstlichen Intelligenz
vertraut gemacht. Im praktischen Teil üben
wir mit dem „Plauder-Roboter Chat-GPT“ an
Hand von Alltagsbeispielen am Desktop-PC
und an Ihren mitgebrachten Smartphones
und Tablets.

26W204128
Klaus Pillat
Samstag, 26. September 2026
9:00 bis 12:00 Uhr
Friedrichstr. 17, EDV-Raum 04
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei
zugänglich.
18,75 Euro

26W204129
Klaus Pillat
Samstag, 24. Oktober 2026
9:00 bis 12:00 Uhr
Friedrichstr. 17, EDV-Raum 04
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei
zugänglich.
18,75 Euro

26W204130
Klaus Pillat
Samstag, 28. November 2026
9:00 bis 12:00 Uhr
Friedrichstr. 17, EDV-Raum 04
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei
zugänglich.
18,75 Euro

Libby – Die Bibliotheks-Lese-App

Leihen Sie mit Libby eAudios und
englische eBooks aus.

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



OverDrive
Verbund Franken

**26W204131**

Klaus Pillat
Samstag, 16. Januar 2027
9:00 bis 12:00 Uhr
Friedrichstr. 17, EDV-Raum 04
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei
zugänglich.
18,75 Euro

26W204132

Klaus Pillat
Samstag, 20. Februar 2027
9:00 bis 12:00 Uhr
Friedrichstr. 17, EDV-Raum 04
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei
zugänglich.
18,75 Euro

Wohnen■ **26W204141**

Robert Heblik
**Smart Home – wer profitiert wirklich?
Zwischen Komfort, Kosten und
Kontrolle (Vortrag)**

Was ist ein Smart Home – und wie „smart“ ist es wirklich? Der Vortrag erklärt verständlich, wie vernetzte Geräte, Sensoren und Sprachassistenten funktionieren und welche Systeme am Markt verfügbar sind. Dabei geht es auch um die Fragen: Wer liest oder hört mit? Welche Daten entstehen – und wie kann ich meine Privatsphäre schützen und die Kontrolle behalten? Anhand der vier Säulen Komfort, Kosten, Kontrolle und Datenschutz erfahren Sie, worauf es bei der Auswahl wirklich ankommt.

Donnerstag, 22. Oktober 2026
19:00 bis 20:30 Uhr
Friedrichstr. 19, Historischer Saal
10 Euro

■ **26W204142**

Robert Heblik
**Eigenes Smart Home mit Home
Assistant aufbauen (Workshop)**

Im Praxis-Workshop zu Home Assistant bauen Sie Ihr eigenes, herstellernabhängiges Smart-Home-System auf und verstehen, wie Geräte, Sensoren und Automatisierungen zusammenspielen. Sie lernen, Komponenten selbst einzubinden, sinnvolle Abläufe zu erstellen und Ihr System lokal und datensparsam zu betreiben. Ziel ist es, mehr Kontrolle, Flexibilität und technisches Verständnis zu gewinnen – statt von einzelnen Herstellern abhängig zu sein.

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



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

GEWOBAU
Wohnungsgesellschaft der Stadt Erlangen e.V.



NEUGIERIG GEWORDEN?

Wohnungsgesellschaft der Stadt Erlangen e.V. | Markt Erlangen | Markt Erlangen | 91054 Erlangen | 09151 5411111 | www.gewobau-erlangen.de | Hauptgeschäftsbereich: Wohnen | Hauptgeschäftsbereich: Wohnen | Hauptgeschäftsbereich: Wohnen | Hauptgeschäftsbereich: Wohnen



Montag, 19:00 bis 21:00 Uhr
 Beginn: Montag, 15. Februar 2027
 Friedrichstr. 17, Raum 03
 Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei
 zugänglich.
 3 Abende, 25 Euro

■ 26W204144

Diplom-Jurist Univ. David Lang
Mietrecht für Mieter*innen – Mietmängel
(Vortrag)

Die eigene Wohnung ist meist der wichtigste Rückzugsort – hier fühlt man sich wohl und sicher. Umso unerfreulicher ist es, wenn in der Wohnung ein Mangel auftritt: Seien es der plötzliche Ausfall der Heizung, Schimmelbildung oder lärmende Nachbarn. Unter Umständen leidet dann sogar die Gesundheit. Im Fall eines Mangels ist entscheidend, dass Mieter*innen richtig handeln. Die Veranstaltung klärt zunächst allgemein über gesetzliche Mängelrechte auf und vertieft dann die oben genannten Problemkreise.

Montag, 16. November 2026
 19:00 bis 20:30 Uhr
 Friedrichstr. 19, Historischer Saal
 Eintritt frei
 Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 26W204145

Diplom-Jurist Univ. David Lang
Mietrecht für Mieter*innen – Betriebskosten und Mieterhöhungen
(Vortrag)

Viele Mieter*innen kennen es, dass 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 Mieter*innen ihre Rechte kennen. Die Veranstaltung gibt einen Überblick darüber, welche gesetzlichen Vorgaben für Mieterhöhungen und Betriebskostenabrechnungen gelten.

Montag, 23. November 2026
 19:00 bis 20:30 Uhr
 Friedrichstr. 19, Historischer Saal
 Eintritt frei
 Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 26W204147

Dietrich Will
Gemeinschaftlich wohnen: Die Wahlverwandtschaften in Nürnberg
(Vortrag)

Die „Wahlverwandtschaften“ sind ein Mehrgenerationen-Wohnprojekt und eine Genossenschaft in Nürnberg. In diesem Vortrag hören Sie über das Projekt und kommen mit einem der Vorstände ins Gespräch.

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

Donnerstag, 29. Oktober 2026
 15:30 bis 17:00 Uhr
 AWO Sozialzentrum, Büchenbacher Anlage
 27a, 56Nord
 Eintritt frei
 Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ Gemeinschaftlich Wohnen im Mietmodell (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. Geplant sind 2 Termine pro Semester, im besten Fall bis zu einer Realisierung eines Projekts.

26W204148

PD Dr. Klaus Geiselhart
 Donnerstag, 8. Oktober 2026
 15:00 bis 16:30 Uhr
 Friedrichstr. 19, Großer Saal
 Eintritt frei
 Eine Anmeldung ist erforderlich.

26W204150

PD Dr. Klaus Geiselhart
 Donnerstag, 14. Januar 2027
 15:00 bis 16:30 Uhr
 Friedrichstr. 19, Großer Saal
 Eintritt frei
 Eine Anmeldung ist erforderlich.



Ehrenamt qualifizieren

■ 26W204503

Herbert Elsner

Austauschtreffen von Schatzmeister*innen

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

Mittwoch, 30. September 2026

18:30 bis 20:00 Uhr

Büro für Bürgerbeteiligung und Ehrenamt,

Hauptstraße 48, 91054 Erlangen

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei

zugänglich.

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 26W204505

Katrin Gildner

Öffentlichkeitsarbeit für die Gewinnung von Freiwilligen (Online-Seminar)

Neue Freiwillige und Engagierte wünscht sich jede Organisation. In diesem Workshop zeichnen wir nach, wie dieser Weg in eurer Organisation aussieht, und an welchen Stationen ihr Gelegenheit habt, mit besserer Kommunikation und Öffentlichkeitsarbeit den nächsten Schritt einfacher zu machen. Ihr nehmt konkrete Ideen mit für neue Öffentlichkeitsmaßnahmen, die eure Freiwilligengewinnung unterstützen werden.

Samstag, 17. Oktober 2026

10:00 bis 14:00 Uhr

Virtuelles Klassenzimmer

Eintritt frei

Anmeldung ist erforderlich bis zum

12. Oktober

GEWERBEBOF BAIERSDORF



HALLEN- UND BÜROFLÄCHEN

Erlanger Straße 9

91083 Baidersdorf

Tel: 09133/798640

Fax: 09133/789830



Bei uns steht Ihrem Erfolg
nichts im Weg
www.gewerbebof-baidersdorf.de



■ **26W204507**

Karl Bosch

**Vorstandsmitglieder dringend gesucht!
(Online-Seminar)**

Viele Vereine kämpfen damit, engagierte Menschen für Vorstandsaufgaben zu gewinnen. In diesem Seminar erfahren Sie, welche Faktoren diese Entwicklung beeinflussen und wie Vorstandsarbeit zeitgemäß gestaltet werden kann. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf der Gewinnung geeigneter Mitglieder, dem Aufbau eines Förderprogramms für engagierte Vereinsmitglieder und der Einführung von Strukturen, die Verantwortung auf mehrere Schultern verteilen.

Donnerstag, 21. Januar 2027

18:00 bis 19:30 Uhr

Virtuelles Klassenzimmer

Eintritt frei

Anmeldung erforderlich bis zum 14. Januar 2027

■ **26W204509**

Christoph Sperl

Was man als Schatzmeister*in wissen muss (Online-Seminar)

Der Kassier oder die Schatzmeisterin gehört in jedem Verein zum engeren Vorstand. Diese Person verwaltet das Vereinsvermögen, tätigt den Zahlungsverkehr und erstellt den finanziellen Jahresbericht des Vereins. Darüber hinaus gilt es, eine Vielzahl von Fallstricken zu beachten, die für die finanzielle Zukunft des Vereins entscheidend sind.

Dienstag, 2. Februar 2027

18:00 bis 20:00 Uhr

Virtuelles Klassenzimmer

Eintritt frei

Anmeldung erforderlich bis zum 26. Januar 2027



Grundbildung & Alphabetisierung

■ 26W219013

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, 21. September 2026

Friedrichstr. 17, Raum 23

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

18 Nachmittage, Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

vhs Volkshochschule
Erlangen



Besser lesen und schreiben

**Sie haben Probleme
beim Lesen und Schreiben?**

**Dann melden Sie
sich bei uns.**

Allgemeine Beratung und Information

Sabine Roth

vhs Erlangen

Fachbereich Grundbildung

Tel: (09131) 861960

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



Foto: © iStockphoto.com

**Unterricht
in kleinen
Gruppen**



Pädagogik und Elternbildung

Angebote für pädagogisches Fachpersonal

■ 26W250085

Maria Walker

Praxisorientierte Qualifizierung für Dozent*innen und Betreuungskräfte im schulischen Ganztag

Dieser Kurs richtet sich an Dozent*innen und Betreuungskräfte im Ganztag an Schulen. Unter der Leitung einer erfahrenen Kursleitung 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, 21. November 2026

10:00 bis 16:00 Uhr

Sonntag, 22. November 2026

10:00 bis 14:00 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

2 Tage, 70 Euro

Keine Ermäßigung möglich

■ 26W250086

Dorothee Eßer

Schwierige Elterngespräche entspannter führen – Gewaltfreie Kommunikation in Schule, Ganztagsbetreuung und Kita

Elterngespräche in Schule, Ganztagsbetreuung und in der Kita können herausfordernd sein – besonders bei unterschiedlichen Erwartungen, Missverständnissen oder emotionalen Situationen. Pädagogische Fachkräfte sind hier gefordert, klar und zugleich empathisch zu bleiben. Die Gewaltfreie Kommunikation unterstützt Sie dabei, Gespräche wertschätzend und strukturiert zu führen. Als Betreuungskraft im Ganztag, Erzieher*in oder Lehrkraft lernen Sie, auch mit Kritik souverän umzugehen, Anliegen verständlich zu formulieren und die Perspektive Ihres Gegenübers einzubeziehen. Im Workshop erhalten Sie praxisnahe Strategien für typische Gesprächssituationen – von geplanten Elterngesprächen bis zu spontanen Begegnungen im Alltag. So stärken Sie die Zusammenarbeit mit Eltern und gewinnen mehr Sicherheit und Klarheit.

Samstag, 26. September 2026

10:00 bis 13:00 Uhr

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL

26 Euro

Vera Mickenbecker ist ausgebildete Trainerin in Gewaltfreier Kommunikation nach Marshall Rosenberg (GFK) sowie Mediatorin. GFK vermittelt sie auch in Vorträgen und kabarettistisch.

Klar sprechen, echt begegnen – Gewaltfreie Kommunikation für Frauen

Kurs-Nr. 26W421128

Sprache, die verbindet – Gewaltfreie Kommunikation für Lehrende und Moderierende

Kurs-Nr. 26W421129

Deeskalation mit Gewaltfreier Kommunikation

Kurs-Nr. 26W421427





■ 26W250087

Susanne Heydrich

**Gelassen durch den schulischen
Ganztag – Klar planen, sicher begleiten**

Sie sind im pädagogischen Umfeld tätig – als Quereinsteiger*in, Berufseinsteiger*in oder mit langjähriger Erfahrung? Wenn Sie als Dozent*in mit Kindern im Ganztag arbeiten, garantieren präzise, verlässliche Abläufe mehr Klarheit, mehr Sicherheit und spürbar gesteigerte pädagogische Professionalität. Der Trick? Ein gut geplantes Angebot, eine gezielte Aktivität. Im Seminar erhalten Sie praxiserprobte, sofort einsetzbare Vorlagen, die Ihnen helfen, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren und einen Nachmittag gezielt vorzubereiten. So erarbeiten Sie sich einen roten Faden, schweifen nicht ab, vermitteln den Kindern dadurch Sicherheit und sind klar in Ihren Anweisungen und der Vorgehensweise. Anhand erprobter Praxisbeispiele entwickeln Sie fast mühelos ein strukturiertes und durchdachtes Angebot. Zauberei? Nein, aber so ähnlich.

Samstag, 10. Oktober 2026

9:30 bis 13:00 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 11

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

54 Euro

■ 26W250088

Andreas Schmitt

**Ukulele im pädagogischen Alltag –
Kinderlieder einfach begleiten
(Workshop)**

Entdecken Sie die Freude am Musizieren! In diesem Workshop 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, nehmen Sie gerne Kontakt mit uns auf.
E-Mail: vhs.sekretariat@stadt.erlangen.de

Sonntag, 15. November 2026

10:00 bis 14:00 Uhr

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL

34,70 Euro

Wenn möglich, bitte einen Notenständer mitbringen.

Familienalltag und Finanzen

■ 26W250092

Carolyn Deutschmann

**Family-Life-Balance –
Alltagsorganisation für Familien
(Online-Vortrag)**

Bei Ihnen herrscht ständig Chaos und das letzte Mal „Me-Time“ liegt schon eine halbe 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, 19. November 2026

19:30 bis 21:00 Uhr

Virtuelles Klassenzimmer

5 Euro

Kurs/Vortrag findet auf vhs.cloud statt.

Alle Angemeldeten erhalten rechtzeitig die Zugangsmodalitäten per E-Mail.

■ 26W250094

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.

Dienstag, 19. Januar 2027

18:00 bis 19:30 Uhr

Virtuelles Klassenzimmer

5 Euro

Kurs/Vortrag findet auf vhs.cloud statt.

Alle Angemeldeten erhalten rechtzeitig die Zugangsmodalitäten per E-Mail.



■ 26W250096

Dorothee Eßer

Gelassener durch den Familienalltag – Gewaltfreie Kommunikation und Focusing für Eltern

Mit Gewaltfreier Kommunikation (GFK) und Focusing üben Sie, eigene Gefühle und Bedürfnisse wahrzunehmen, auszudrücken und besser auf Ihre Kinder einzugehen. An eigenen Beispielen entdecken Sie Wege, Begegnungen mit Ihren Kindern entspannter und achtsamer zu gestalten.

Mittwoch, 24. Februar 2027

19:00 bis 21:00 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

18 Euro

■ 26W250098

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, 29. Oktober 2026

19:30 bis 21:00 Uhr

Virtuelles Klassenzimmer

5 Euro

Kurs/Vortrag findet auf vhs.cloud statt.

Alle Angemeldeten erhalten rechtzeitig die Zugangsmodalitäten per E-Mail.

■ 26W250099

Kerstin Brunner

Neues Leben, neue Fragen - Finanzielle Sicherheit für werdende und junge Familien (Online-Vortrag)

Sie freuen sich auf beziehungsweise über die Geburt Ihres Kindes – gleichzeitig stellen Sie sich Fragen zu Finanz- und Absicherungsthemen. In diesem Vortrag erhalten Sie einen verständlichen Überblick über die wichtigsten finanziellen und organisatorischen Entscheidungen rund um Schwangerschaft und Familienstart. Sie erfahren, welche Veränderungen auf Sie zukommen und welche Möglichkeiten Sie zu den Themen Einkommenssicherung, Elterngeld, Krankenversicherung und wichtigen Vorsorgedokumenten als werdende Eltern und junge Familien kennen sollten.

Dienstag, 24. November 2026

18:00 bis 19:30 Uhr

Virtuelles Klassenzimmer

5 Euro

Kurs/Vortrag findet auf vhs.cloud statt.

Alle Angemeldeten erhalten rechtzeitig die Zugangsmodalitäten per E-Mail.

■ 26W250100

Cornelia Hampel-Schmitt

Was sieht ein Kind, wenn Erwachsene bezahlen?

Über die Wirkung des Bezahlens ohne Bargeld im Alltag

Im Alltag von Kindern wird Geld zunehmend unsichtbar: Beahlt wird digital, schnell und ohne dass Kinder den Vorgang bewusst wahrnehmen. Doch wie lernen Kinder dabei den Wert von Geld, den Zusammenhang von Wunsch und Entscheidung oder den Umgang mit Konsum? Der Vortrag zeigt, wie Kinder Geld im Alltag erleben, durch Beobachtung lernen und welche Rolle Eltern dabei spielen. Er gibt alltagsnahe Impulse, wie Geld wieder greifbar wird – etwa durch Gespräche, gemeinsames Einkaufen und Taschengeld. Ziel ist es, Kindern Orientierung zu geben und ein gesundes Verständnis für Wert und Verantwortung zu fördern – ohne zu belehren, sondern alltagsnah und praktisch umsetzbar.

Donnerstag, 12. November 2026

19:30 bis 21:00 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

10 Euro



Kindergesundheit und Digitale Medien

■ 26W250110

Dr. med. Nicoletta Schödel

Von Gefühlsstürmen bis Rückzug – Regulation bei Kindern stärken (Online-Vortrag)

Dieser Workshop vermittelt Eltern Grundlagen zur (Co)Regulation von Kindern im Kleinkind- und Vorschulalter. Probleme beim Schlafen, Wutanfälle, Trennungsängste und vieles mehr sind alterstypische Phänomene in frühen Entwicklungsphasen. Wie können Eltern ihrem Kind helfen, mit starken emotionalen Reaktionen besser umzugehen? Gemeinsam schauen wir auf frühe Auffälligkeiten im Erleben und Verhalten, mögliche Ursachen sowie alltagsnahe Unterstützungsmöglichkeiten. Eltern erhalten Orientierung, wie sie Kinder in herausfordernden Situationen feinfühlig begleiten und ihre Entwicklung stärken können.

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

Samstag, 24. Oktober 2026

10:00 bis 11:00 Uhr

Virtuelles Klassenzimmer

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Kurs/Vortrag findet auf vhs.cloud statt.

Alle Angemeldeten erhalten rechtzeitig die Zugangsmodalitäten per E-Mail.

■ 26W250112

Manuel Baum

Mit Worten stärken – Wie Sprache die seelische Gesundheit fördert (Online-Vortrag)

Eltern wollen ihre Kinder stärken – doch oft fehlen im Alltag die Worte. Hier gibt es Impulse, wie Sprache das seelische Wohlbefinden von Kindern beeinflusst, wie wir Bedürfnisse erkennen, Gefühle verstehen und mit mehr Empathie reagieren können. Für alle, die sich mehr Verbindung, weniger Machtkämpfe und eine liebevolle Kommunikation wünschen, die Kinder wirklich erreicht.

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

Samstag, 24. Oktober 2026

16:00 bis 17:30 Uhr

Virtuelles Klassenzimmer

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Kurs/Vortrag findet auf vhs.cloud statt.

Alle Angemeldeten erhalten rechtzeitig die Zugangsmodalitäten per E-Mail.

■ 26W250114

Raphael Eckert

„Nur noch 5 Minuten!“ – Warnsignale einer Mediensucht erkennen und handeln (Online-Vortrag)

Der Konsum digitaler Medien ist fester Bestandteil in der Erlebenswelt von Kindern und Jugendlichen – doch ist das noch gesund? Im Rahmen dieser Online-Veranstaltung beschäftigen wir uns unter anderem mit den Fragen: Woran können Sie als Eltern erkennen, ob die Nutzung digitaler Endgeräte bereits problematisch ist? Welche Risiko-



Volkshochschule
Erlangen

in Kooperation mit
dem Erlanger Bündnis
für Familien



Kindergesundheit

Veranstaltungen zum Tag der Kindergesundheit am 24. Oktober



Dr. med. Nicoletta Schödel | 26W250110 | 10:00 Uhr

Von Gefühlsstürmen bis Rückzug – Regulation bei Kindern stärken (Online-Vortrag)

Manuel Baum | 26W250112 | 16:00 Uhr

Mit Worten stärken – Wie Sprache die seelische Gesundheit fördert (Online-Vortrag)

Raphael Eckert | 26W250114 | 11:00 Uhr

„Nur noch 5 Minuten!“ – Warnsignale einer Mediensucht erkennen und handeln (Online-Vortrag)

Weitere Veranstaltungen unter <https://erlanger-familienbuenndnis.de/kindergesundheit>



faktoren tragen zur Entstehung und Aufrechterhaltung einer Störung bei? Wie können Sie Ihr Kind bei einem gesunden Umgang mit Smartphone, Konsole und Co. souverän begleiten? Raphael Eckert ist Psychologe (M.Sc.) bei der Familien- und Jugendberatungsstelle der Stadt Erlangen.

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

Samstag, 24. Oktober 2026

11:00 bis 12:30 Uhr

Virtuelles Klassenzimmer

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Kurs/Vortrag findet auf vhs.cloud statt.

Alle Angemeldeten erhalten rechtzeitig die Zugangsmodalitäten per E-Mail.

■ 26W250116

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>

Freitag, 13. November 2026

18:00 bis 20:15 Uhr

Virtuelles Klassenzimmer

27 Euro

Keine Ermäßigung möglich

Alle Angemeldeten erhalten rechtzeitig die Zugangsmodalitäten per E-Mail.

■ 26W250118

Prof. Dr. Stefanie Horndasch

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

In einer Welt, in der Likes und Follower für Jugendliche zu wichtigen Anerkennungskriterien geworden sind, verändert sich ihr Kommunikationsverhalten sowie ihr Selbstbild und ihre psychische Stabilität. Der Vortrag zeigt, wie soziale Medien mit den klassischen Entwicklungsaufgaben des Jugendalters kollidieren und neue Risiken für die

psychische Gesundheit schaffen.

Thematisiert wird auch die besondere Zunahme von Essstörungen, beeinflusst durch unrealistische Körperbilder, algorithmische Inhalte und Trends wie „Body Checking“ oder „SkinnyTok“. Es wird erklärt, wann jugendliches Verhalten noch normal ist und wann es Anzeichen und Warnsignale für psychische Störungen wie Essstörungen, Depressionen oder Angststörungen sein können. Neben sozialen Medien spielen familiäre Dynamiken, Leistungsdruck, gesellschaftliche Ideale sowie genetische und neurobiologische Aspekte eine Rolle. Ziel ist es, aufzuklären, wie man Kinder und Jugendliche stärken kann, wie man heikle Themen anspricht und ein Umfeld schafft, in dem sie sich wertgeschätzt fühlen. Der Vortrag richtet sich an Eltern, pädagogische Fachkräfte, Fachpersonal im Gesundheitswesen und alle, die das psychische Wohl junger Menschen fördern möchten, um eine Balance zwischen Selbstverwirklichung und Überforderung zu finden.

Donnerstag, 28. Januar 2027

18:00 bis 19:30 Uhr

Virtuelles Klassenzimmer

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Kurs/Vortrag findet auf vhs.cloud statt.

Alle Angemeldeten erhalten rechtzeitig die Zugangsmodalitäten per E-Mail.

■ 26W250120

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, 15. Oktober 2026

18:30 bis 20:00 Uhr

Virtuelles Klassenzimmer

5 Euro

Kurs/Vortrag findet auf vhs.cloud statt.

Alle Angemeldeten erhalten rechtzeitig die Zugangsmodalitäten per E-Mail.



■ 26W250122

Katja Ehmcke

Vorsicht, verlockend giftig!

Rote Beeren, bunte Früchte – für Kinder unwiderstehlich, manchmal gefährlich! In diesem Vortrag lernen Sie die wichtigsten Giftpflanzen kennen, erfahren, warum ihre Früchte so verführerisch wirken, und was im Ernstfall sofort zu tun ist. Mit Pflanzenporträts und praktischen Erste-Hilfe-Tipps – kompakt und alltagsnah.

Montag, 5. Oktober 2026

19:30 bis 21:00 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

5 Euro

■ 26W250124

Katja Ehmcke

Wickel, Auflagen und Kompressen – Hausmittel wieder entdeckt

Zwiebelsäckchen gegen Ohrenschmerzen, Wadenwickel bei Fieber, warme Brustauflage bei Husten – altbewährte Hausmittel wirken oft verblüffend gut! In diesem Vortrag lernen Sie die wichtigsten Wickel und Kompressen für die ganze Familie kennen. Mit praktischen Beispielen rund um Erkältung, Husten, Fieber und Halsschmerzen – zum Nachmachen zu Hause. Selbstverständlich gibt es Zeit für Ihre Fragen.

Montag, 19. Oktober 2026

19:30 bis 21:00 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 03

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

5 Euro

■ 26W250126

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 Milch sinnvoll ergänzt werden? Was passt besser zu uns: Babybrei oder „Baby Led Weaning“? Wie kocht man Babybrei selbst? Wie vermeide ich Allergien? Diese und weitere Fragen werden wir gemeinsam besprechen.

Donnerstag, 4. Februar 2027

19:00 bis 20:30 Uhr

Virtuelles Klassenzimmer

5 Euro

Kurs/Vortrag findet auf vhs.cloud statt.

Alle Angemeldeten erhalten rechtzeitig die Zugangsmodalitäten per E-Mail.

■ 26W250128

Verena Böhm

Babyschlaf. Fragerunde für (werdende) Eltern (Online-Vortrag)

Fragen rund um den Babyschlaf? Egal ob Neugeborenes oder Kleinkind: Das Thema Schlaf fordert viele Familien heraus und wirft oft Fragen auf. Dieser kompakte Online-Vortrag bringt Licht ins Dunkel und sorgt für mehr Ruhe im oft turbulenten Alltag. Sie erfahren alles Wichtige über die biologischen Grundlagen des Kinderschlaafs, die Gestaltung einer optimalen Schlafumgebung für Tag und Nacht sowie die Einführung sanfter Abendrituale. Praktische und direkt anwendbare Einschlafhilfen bieten Ihnen schnelle Unterstützung im Familienalltag. Im Anschluss an den Vortrag bleibt ausreichend Zeit, um auf Ihre ganz persönlichen Fragen und individuellen Anliegen einzugehen.

Donnerstag, 8. Oktober 2026

19:00 bis 20:00 Uhr

Virtuelles Klassenzimmer

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Kurs/Vortrag findet auf vhs.cloud statt.

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



Umgang mit Krisen und Konflikten

■ 26W250130

Prof. Dr. med. Oliver Kratz

The Boy Crisis: Warum Jungen und junge Männer Anschluss und Orientierung verlieren – und wie wir gegensteuern können (Online-Vortrag)

Während wir zurecht über Gleichberechtigung und die Förderung von Mädchen und jungen Frauen sprechen, zeigt sich zugleich eine stille Krise: Jungen und junge Männer bleiben zunehmend hinter ihren Möglichkeiten zurück. Sie weisen häufiger Entwicklungs- und Verhaltensprobleme auf, erzielen schwächere schulische Leistungen und kämpfen öfter mit Themen wie exzessivem Medienkonsum, Substanzgebrauch, Aggression und geringem Selbstwert. Auch in Bildung, Beruf und Beziehungen geraten sie ins Hintertreffen – mit spürbaren Auswirkungen auf ihr gesellschaftliches und politisches Verhalten. Der Vortrag beleuchtet auf Basis aktueller Erkenntnisse aus Hirnforschung, Psychologie, Pädagogik und Soziologie die Ursachen dieser Entwicklung und stellt konkrete Lösungsansätze vor. Im Fokus steht die Frage, wie ein gesundes, zukunftsfähiges Männerbild gefördert und Jungen wieder besser in Bildung, Arbeitswelt und soziale Beziehungen integriert werden können.

Mittwoch, 20. Januar 2027

18:30 bis 20:00 Uhr

Virtuelles Klassenzimmer

5 Euro

Kurs/Vortrag findet auf vhs.cloud statt.

Alle Angemeldeten erhalten rechtzeitig die Zugangsmodalitäten per E-Mail.

■ 26W250131

Tanja Treibig

Schwere Krankheit, Sterben, Tod und Trauer ... mit Kindern dazu ins Gespräch kommen (Vortrag und Gespräch)

Kinder fragen nach Krankheit, Sterben, Tod und Trauer. Wie können wir antworten, ohne sie zu überfordern? Dieser Workshop für Eltern von 3 bis 16-jährigen zeigt, wie Kinder je nach Alter mit den Themen umgehen und wie Gespräche dazu gelingen können. Die Veranstaltung lebt von den Beispielen, die Sie mitbringen (zum Beispiel Krankheit der Nachbarin, Tod eines Haustieres oder der

Großeltern ...). Durch den Austausch und Impulse erhalten Sie mehr Sicherheit und konkrete Ideen für einfühlsame Gespräche im Alltag. Wenn es Ihnen passend erscheint, können Sie gerne auch Ihre (größeren) Kinder mitbringen.

In Kooperation mit dem Projekt „GEMEINSAM endlich - Mitfühlende Stadt Erlangen und Umland“, BildungEvangelisch und dem Hospiz Verein Erlangen e.V.

Montag, 9. November 2026

18:00 bis 20:00 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 26W250132

Vanessa-Viktoria Fischer

Stark bei Mobbing – Haltung statt Macht

Der Vortrag richtet sich an Erwachsene, die Kinder – v.a. im Grundschulalter – im Umgang mit Mobbing stärken möchten. Er zeigt, warum herkömmliche Anti-Mobbing-Strategien oft an Grenzen stoßen und welche Rolle die innere Haltung, Selbstregulation und Vorbildwirkung spielen. Im Fokus stehen Resilienz, Selbstwirksamkeit und Haltung als Grundlage wirksamer Prävention. Teilnehmende erhalten Impulse, um Kinder sicher zu begleiten, Konflikte besser einzuordnen und selbst handlungsfähig zu bleiben.

Samstag, 17. Oktober 2026

10:00 bis 11:30 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 03

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 26W250134

Judith Merges

Gelassen bleiben, wenn Kinder uns an unsere Grenzen bringen (Online-Kurs)

Sie erleben immer wieder, dass Sie laut werden, obwohl Sie ruhig bleiben wollen? In diesem Seminar erfahren Sie, warum die eigene Selbstregulation eine zentrale Grundlage für gelingende Konflikte ist. Sie lernen, Stressreaktionen im Körper besser wahrzunehmen und in herausfordernden Situationen handlungsfähig zu bleiben. Praktische Beispiele aus dem Familienalltag zeigen, wie Eltern durch ihre Haltung Ruhe und Sicherheit vermitteln können. Die Inhalte



des Seminars basieren auf der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) nach Marshall B. Rosenberg und auf der Theorie des Toleranzfensters von Daniel J. Siegel.

Donnerstag, 22. Oktober 2026

19:30 bis 21:30 Uhr

Virtuelles Klassenzimmer

18 Euro

Kurs/Vortrag findet auf vhs.cloud statt.

Alle Angemeldeten erhalten rechtzeitig die Zugangsmodalitäten per E-Mail.

■ 26W250136

Judith Merges

Kindergartenkinder – wenn die Wut tobt (Online-Kurs)

Stress beim Zähne putzen, Wutanfälle im Supermarkt oder Frust beim zu Bett gehen – kleine Kinder erleben starke Gefühle, können sie aber noch nicht selbst regulieren. In diesem Seminar erfahren Eltern, wie Gefühlsregulation im Gehirn entsteht und welche wichtige Rolle Co-Regulation dabei spielt. Anhand von Alltagssituationen und praktischen Übungen lernen Sie, wie Sie Ihr Kind in intensiven Gefühlsmomenten begleiten und damit langfristig Selbstregulation, Resilienz und Kooperation bei Ihrem Kind fördern. Die Inhalte des Seminars basieren auf der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) nach Marshall B. Rosenberg und auf der Theorie des Toleranzfensters von Daniel J. Siegel.

Mittwoch, 18. November 2026

19:30 bis 21:30 Uhr

Virtuelles Klassenzimmer

18 Euro

Kurs/Vortrag findet auf vhs.cloud statt.

Alle Angemeldeten erhalten rechtzeitig die Zugangsmodalitäten per E-Mail.

■ 26W250138

Judith Merges

Grundschulkinder – immer derselbe Streit? Vom Streit zur Lösung (Online-Kurs)

Immer wiederkehrender Streit um Hausaufgaben oder Konflikte über Medienzeiten? In diesem Seminar lernen Eltern, warum Konflikte überhaupt entstehen und wie sich Konflikte lösen lassen. Anhand typischer Alltagssituationen entdecken Sie, welche Bedürfnisse hinter dem Verhalten von Kindern stehen und wie Sie Lösungen finden, die sowohl Ihr Bedürfnis als auch das Bedürfnis Ihres Kindes erfüllen. Ziel ist ein neuer Blick auf Streit – als Chance für Verbindung, Verständnis und gemeinsame Lösungen. Die Inhalte des Seminars basieren auf der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) nach Marshall B. Rosenberg und auf der Theorie des Toleranzfensters von Daniel J. Siegel.

Donnerstag, 3. Dezember 2026

19:30 bis 21:30 Uhr

Virtuelles Klassenzimmer

18 Euro

Kurs/Vortrag findet auf vhs.cloud statt.

Alle Angemeldeten erhalten rechtzeitig die Zugangsmodalitäten per E-Mail.

■ 26W250140

Judith Merges

Warum Teenager rebellieren – und wie Zusammenarbeit wieder möglich wird (Online-Kurs)

Medienzeit, Ordnung im Kinderzimmer oder Schule: Konflikte mit Teenagern entstehen oft, wenn Teenager rebellieren, weil elterlicher Druck auf das Autonomiebedürfnis des Teenagers trifft. In diesem Seminar lernen

vhs  **coop**

Noch mehr entdecken!

Auf unserer Homepage unter

www.vhs-erlangen.de finden Sie zusätzliche Online-Angebote, die wir zusammen mit anderen Volkshochschulen für Sie organisieren.

Ein regelmäßiger Blick lohnt sich!





Eltern, wie sie mit einer klaren und gleichzeitig verbindenden Kommunikation die Bereitschaft zur Kooperation erhöhen können. Sie erfahren, wie Beobachtung, Gefühle, Bedürfnisse und Bitten Gespräche verändern und wie man auch bei einem „Nein“ des Teenagers im Kontakt bleibt und eine gemeinsame Lösung findet. Die Inhalte des Seminars basieren auf der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) nach Marshall B. Rosenberg und auf der Theorie des Toleranzfensters von Daniel J. Siegel.

Donnerstag, 21. Januar 2027

19:30 bis 21:30 Uhr

Virtuelles Klassenzimmer

18 Euro

Kurs/Vortrag findet auf vhs.cloud statt.

Alle Angemeldeten erhalten rechtzeitig die Zugangsmodalitäten per E-Mail.

■ 26W250142

Dorothee Eßer

Wenn's drunter und drüber geht: Wie Gewaltfreie Kommunikation in der Erziehung hilft

Der Alltag mit Kindern ist oft lebendig, laut und herausfordernd – ob in der Familie, im Hort oder in der Schule. In diesem Workshop entdecken Sie, wie die Haltung der Gewaltfreien Kommunikation dabei unterstützt, auch in stressigen Situationen ruhig und handlungsfähig zu bleiben. Mit Ihren eigenen Beispielen aus Familie und pädagogischem Bereich erproben Sie alltagstaugliche Wege, um Verbindung zu sich selbst und zu den Kindern zu halten – gerade dann, wenn es schwierig wird. Ein Workshop für Eltern und pädagogisches Fachpersonal, die Kinder bis etwa 12 Jahre begleiten.

Samstag, 16. Januar 2027

9:00 bis 12:00 Uhr

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35, Bewegungsraum, 0210

26 Euro

Erlanger Schulen stellen sich vor

■ 26W250150

Team Montessori-Schule Erlangen

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

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

Es handelt sich um eine Veranstaltung der Montessori-Schule.

Mittwoch, 28. Oktober 2026

18:30 bis 20:00 Uhr

Montessori-Schule, Artilleriestr. 23, Aula

Eintritt frei

Eine Anmeldung über die vhs Erlangen ist erforderlich.

■ 26W250151

Team Freie Waldorfschule Erlangen

Aus der Praxis des Waldorfschul-Unterrichts (Workshop)

Der Lehrplan der Waldorfschulen, basierend auf der Pädagogik Rudolf Steiners, ist entwicklungspsychologisch begründet und auf die Weite der in den Kindern liegenden Veranlagungen und Begabungen ausgerichtet. Unterschiedliche Begabungen und Leistungen sollen in ihrer Verschiedenheit wahrgenommen, geachtet und dem Entwicklungsstand des Kindes entsprechend gefördert werden. In vier Stunden mit Workshop-Charakter können Sie mit verschiedenen Lehrer*innen der Freien Waldorfschule Erlangen einen Streifzug durch 12 Jahre Waldorfschulzeit erleben.

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



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

*Es handelt sich um eine Veranstaltung der
Freien Waldorfschule Erlangen.*

Samstag, 17. Oktober 2026

11:00 bis 15:00 Uhr

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben

Eintritt frei

**Anmeldung bitte über die Freie
Waldorfschule**

Sekretariat, Telefon: 09131 61497-0 oder

E-Mail: fwe@waldorfschule-erlangen.de

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.

■ 26W250001

Uta Kuntz-Gärber

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

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, 10:45 bis 12:15 Uhr

Beginn: Dienstag, 6. Oktober 2026

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 4

Lernen – Leben – Erleben

an der Freien Waldorfschule Erlangen

Bei uns stehen die Kinder im Mittelpunkt der Pädagogik. Als staatlich genehmigte Grund- und weiterführende Schule führen wir von der 1. Klasse bis zum Abitur oder der Mittleren Reife.

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



**FREIE WALDORFSCHULE
ERLANGEN**

www.waldorfschule-erlangen.de

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





Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
10 Vormittage, 115 Euro
zzgl. 3 Euro Materialgeld an die Kursleiterin

■ **26W250002**
Uta Kuntz-Gärber
PEKiP-Bewegungsspiele für Babys
(geboren von 05/26 bis 07/26)

Für Eltern und Ihr Kind im Alter von 3 bis 5 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, 6. Oktober 2026
vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 4
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
10 Vormittage, 115 Euro
zzgl. 3 Euro Materialgeld an die Kursleiterin

Kurse ab Januar 2027

■ **26W250003**
Uta Kuntz-Gärber
PEKiP-Bewegungsspiele für Babys
(geboren von 05/26 bis 07/26)

Anmeldung ab 15. Dezember 2026
Für Eltern und Ihr Kind im Alter von 6 bis 8 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, 12. Januar 2027
vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 4
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
9 Vormittage, 103,50 Euro
zzgl. 3 Euro Materialgeld an die Kursleiterin

■ **26W250004**
Uta Kuntz-Gärber
PEKiP-Bewegungsspiele für Babys
(geboren von 08/26 bis 10/26)

Für Eltern und Ihr Kind im Alter von 3 bis 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, 12. Januar 2027
vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 4
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
9 Vormittage, 103,50 Euro
zzgl. 3 Euro Materialgeld an die Kursleiterin

Nähe und Bewegung für Eltern und Babys

■ **Fußreflexzonenmassage für Babys**

Für Babys im ersten Lebensjahr ab der 6. Lebenswoche.

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

Bitte mitbringen: Handtuch oder entsprechende Unterlage

26W250009
Sabine Kohlert
Donnerstag, 12. November 2026
10:00 bis 11:30 Uhr
Balsam - Praxis für Gesundheit & Kräuterpädagogik, Richterstr. 17, 91052 Erlangen
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
18,60 Euro

Bitte pro Erwachsenen nur ein Kind anmelden.
Materialkosten in Höhe von 3 Euro sind im Kurspreis enthalten.

26W250010

Sabine Kohlert

Donnerstag, 4. Februar 2027

10:00 bis 11:30 Uhr

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

Erlangen

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei
zugänglich.

18,60 Euro

Bitte pro Erwachsenen nur ein Kind
anmelden.Materialkosten in Höhe von 3 Euro sind im
Kurspreis enthalten.■ **Baby-Massage**Harmonische Babymassage für Babys von 8
Wochen bis ca. 7 Monate mit ihrer
erwachsenen Begleitperson„Berührt, gestreichelt und massiert zu
werden, das ist Nahrung für das Kind“ (F.
Leboyer). In diesem Kurs lernen Sie einfache
Massagegriffe kennen – mal spielerisch, mal
beruhigend – und werden dabei professionell
angeleitet. Genießen Sie diese besondere
und innige Zeit mit Ihrem Baby.Die harmonische Babymassage wird als
achtsame und respektvolle Berührung
verstanden. Sie schafft Nähe, stärkt die
Bindung und hilft Eltern, ihr Kind auf eine
ganz besondere Weise zu spüren und zu
verstehen.Bitte mitbringen: ein Handtuch als Unterlage
für das Baby**26W250013**

Sharon Blessing

Donnerstag, 9:30 bis 11:00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 12. November 2026

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 4

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei
zugänglich.

5 Vormittage, 78 Euro

26W250014

Sharon Blessing

Donnerstag, 9:30 bis 11:00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 14. Januar 2027

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 4

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei
zugänglich.

5 Vormittage, 78 Euro



Von Kinderwunsch bis Elternschaft

Ihre vhs Erlangen begleitet Sie

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



■ 26W250017

Kristina Lorper

MAMA-BABY-TANZ mit sanftem Beckenbodentraining (MAWIBA®)

MAWIBA® ist ein Tanzkonzept für Mamas und ihre Babys, ein sanfter Einstieg, um nach der Geburt wieder aktiv zu werden. Während die Mamas zu beckenbodenstärkenden Choreografien tanzen und dabei ihre Haltung und Fitness verbessern, kuscheln sich die Babys in einer Tragehilfe an sie. Gemeinsam mit einem erfahrenen Expertenteam entwickelt, bietet MAWIBA® spezielle Choreografien zur Beckenbodenstärkung und Verbesserung der Körperhaltung.

Bitte mitbringen: Indoor-Sportschuhe und eine eigene, gutschitzende Tragehilfe

Voraussetzung, um teilnehmen zu können, ist ein positiver postnataler Check bei der Gynäkologin/ dem Gynäkologen (i.d.R. 6 bis 8 Wochen nach der Geburt).

Mittwoch, 11:30 bis 13:00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 13. Januar 2027

Kulturhaus WEST!, Bewegungsraum,
Lindnerstr. 1, 91056 Erlangen

6 Vormittage, 78 Euro

Musikgarten

Alle Kinder bringen von Geburt an musikalisches Potenzial mit. Im „Musikgarten“ werden die Kinder auf spielerische Weise in die Welt der Musik eingeführt: durch gemeinsames Singen, Fingerspiele, Tanzen und Bewegungen zur Musik, Schaukel-, Kitzel- und Schmuseverse, das Spielen mit einfachen Instrumenten wie Klanghölzern, Glöckchen oder Rasseln sowie genaues Hinhören. Jede Kurseinheit „Musikgarten für Babys“ setzt sich zusammen aus ca. 30 Minuten konzentriertem Programm und ca. 15 Minuten Zeit für das Baby zur Orientierung und für die Eltern zum Austausch mit der Kursleitung.

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

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

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

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

Kurse am Dienstag

■ 26W250020

Silvia Cuesta

Musikgarten Babys I geb. von 09/25 bis 03/26

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

Für jedes Kind bitte einen Erwachsenen anmelden.

Dienstag, 10:15 bis 11:00 Uhr

Beginn: Dienstag, 22. September 2026

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Vormittage, 95 Euro

Das Entgelt schließt das eigene Kind ein.

■ 26W250021

Silvia Cuesta

Musikgarten Babys II 03/25 bis 09/25

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

Für jedes Kind bitte einen Erwachsenen anmelden.

Dienstag, 11:15 bis 12:00 Uhr

Beginn: Dienstag, 22. September 2026

Friedrichstr. 17, Raum 24



Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
15 Vormittage, 95 Euro
Das Entgelt schließt das eigene Kind ein.

■ **26W250022**
Silvia Cuesta
Musikgarten Phase I geb.von 09/23 bis 03/24

Für Eltern und ihr Kind im Alter von 30 bis 36 Lebensmonaten
Für jedes Kind bitte einen Erwachsenen anmelden.

Dienstag, 15:00 bis 15:45 Uhr
Beginn: Dienstag, 22. September 2026
Friedrichstr. 17, Raum 24
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
15 Nachmittage, 95 Euro
Das Entgelt schließt das eigene Kind ein.

■ **26W250023**
Silvia Cuesta
Musikgarten Phase I geb.von 09/24 bis 03/25

Für Eltern und ihr Kind im Alter von 18 bis 24 Lebensmonaten
Für jedes Kind bitte einen Erwachsenen anmelden.

Dienstag, 16:00 bis 16:45 Uhr
Beginn: Dienstag, 22. September 2026
Friedrichstr. 17, Raum 24
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
15 Nachmittage, 95 Euro
Das Entgelt schließt das eigene Kind ein.

■ **26W250024**
Silvia Cuesta
Musikgarten Phase I geb. von 03/24 bis 09/24

Für Eltern und ihr Kind im Alter von 24 bis 30 Lebensmonaten
Für jedes Kind bitte einen Erwachsenen anmelden.

Dienstag, 17:00 bis 17:45 Uhr
Beginn: Dienstag, 22. September 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

■ **Musikgarten – Geschwisterkurs**

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

26W250025
Silvia Cuesta
Freitag, 14:00 bis 14:45 Uhr
Beginn: Freitag, 25. September 2026
Friedrichstr. 17, Raum 24
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
15 Nachmittage, 115 Euro
Paketpreis: Kursgebühr schließt einen Erwachsenen und zwei Kinder ein.

26W250026
Silvia Cuesta
Freitag, 15:00 bis 15:45 Uhr
Beginn: Freitag, 25. September 2026
Friedrichstr. 17, Raum 24



Ermäßigungen

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

Nähere Informationen finden Sie unter:

www.vhs-erlangen.de

oder in den allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB)





Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
15 Nachmittage, 115 Euro
Paketpreis: Das Entgelt schließt einen Erwachsenen und zwei Kinder ein.

■ Musikgarten: Phase II.

Für Eltern und Ihr 3- bis 4-jähriges Kind
Für jedes Kind bitte einen Erwachsenen anmelden.

26W250027

Silvia Cuesta
Freitag, 16:00 bis 16:45 Uhr
Beginn: Freitag, 25. September 2026
Friedrichstr. 17, Raum 24
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
15 Nachmittage, 95 Euro
Das Entgelt schließt das eigene Kind ein.

26W250028

Silvia Cuesta
Freitag, 17:00 bis 17:45 Uhr
Beginn: Freitag, 25. September 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 26W250039 und 26W250040.

■ 26W250031

Katja Ehmcke
Die spinnen, die Waldwichtel – ein Nachmittag rund ums WEZ

Für 10 Erwachsene und ihr (Enkel-)Kind zwischen 3 und 6 Jahren – pro erwachsener Person bitte nur ein Kind!
Kommt mit auf eine spannende Entdeckungsreise in eine geheimnisvolle Welt! Wir tauchen in die faszinierende Welt der Achtbeiner ein – mit Liedern, Finger- und

Bewegungsspielen. Unterwegs im Wald suchen wir kunstvoll gewebte Netze und erfahren viele erstaunliche Dinge über diese besonderen Tiere. Lasst euch verzaubern. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt – wir sind echte Waldwichtel!

Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung und festes Schuhwerk

Treffpunkt: Eingang am Franzosenweg

Mittwoch, 23. September 2026
15:30 bis 17:30 Uhr
Walderlebniszentrum, Tennenlohe, Weinstraße 100
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
19,50 Euro

■ 26W250032

Katja Ehmcke
Herbst-Schatzsuche mit 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!
Kommt mit auf eine zauberhafte Entdeckungssreise! Rund um das Walderlebniszentrum sammeln wir Schätze des Waldes wie Eicheln und Nüsse, entdecken Geheimnisse des Waldes und tauchen ein in die Welt der Waldwichtel.

Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung und festes Schuhwerk

Treffpunkt: Eingang am Franzosenweg

Mittwoch, 7. Oktober 2026
15:30 bis 17:30 Uhr
Walderlebniszentrum, Tennenlohe, Weinstraße 100
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
19,50 Euro

■ 26W250033

Katja Ehmcke
Blätterzauber 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!
Es raschelt im Wald, Blätter tanzen – die Waldwichtel genießen das! Gemeinsam entdecken wir rund ums Walderlebniszentrum das bunte Herbsttreiben: Warum fallen die Blätter? Wie bereitet sich der Wald auf



den Winter vor?

Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung und festes Schuhwerk

Treffpunkt: Eingang am Franzosenweg

Mittwoch, 21. Oktober 2026

15:30 bis 17:30 Uhr

Walderlebniszentrum, Tennenlohe, Weinstraße 100

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

19,50 Euro

■ 26W250034

Katja Ehmcke

Advent 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!

Die Waldwichtel bereiten sich auf die Adventszeit vor – und ihr seid dabei!

Gemeinsam streifen wir durch den Wald, sammeln Naturmaterialien und gestalten ein kleines Adventskunstwerk zum Mitnehmen. Dazu gibt es Geschichten, Bewegung und adventliche Lieder.

Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung und festes Schuhwerk

Treffpunkt: Eingang am Franzosenweg

Mittwoch, 2. Dezember 2026

14:15 bis 16:15 Uhr

Walderlebniszentrum, Tennenlohe, Weinstraße 100

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

19,50 Euro

■ 26W250035

Katja Ehmcke

Waldweihnacht mit 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!

Die Waldwichtel flüstern: Der Weihnachtsmann versteckt sich im Wald! Gemeinsam machen wir uns auf die Suche, sammeln Naturmaterialien und schmücken einen Futterbaum für die Waldbewohner. Mit Geschichten, Liedern und viel Bewegung sorgen wir für eine zauberhafte Waldweihnacht.

Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung und festes Schuhwerk

Treffpunkt: Eingang am Franzosenweg

Mittwoch, 16. Dezember 2026

14:15 bis 16:15 Uhr

Walderlebniszentrum, Tennenlohe, Weinstraße 100

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

19,50 Euro

■ 26W250036

Katja Ehmcke

Waldwichtel im Winterwald – ruht hier wirklich alles? – ein Nachmittag rund ums WEZ

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

Die Waldwichtel zieht es in den winterlichen Wald – und die Fragen sind groß: Wer schläft jetzt, wer wacht? Was versteckt sich unter Schnee und Laub? Gemeinsam lauschen wir einer Wintergeschichte, spüren der stillen Jahreszeit nach und entdecken, was der Winterwald zu erzählen hat.

Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung und festes Schuhwerk

Treffpunkt: Eingang am Franzosenweg

Mittwoch, 13. Januar 2027

14:30 bis 16:30 Uhr

Walderlebniszentrum, Tennenlohe, Weinstraße 100

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

19,50 Euro

■ 26W250037

Katja Ehmcke

Waldwichtel in der Bewegungswerkstatt – ein Nachmittag rund ums WEZ

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

Die Waldwichtel rufen zum großen Bewegungsspaß! Gemeinsam toben, balancieren und entdecken wir den Wald – mit Stöcken, Zapfen und allem, was die Natur bereithält. Lieder bringen uns in Schwung, Geschichten begleiten uns durch den Wald. Ein Nachmittag voller Bewegungsfreude!

Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung und festes Schuhwerk



Treffpunkt: Eingang am Franzosenweg

Mittwoch, 3. Februar 2027

15:00 bis 17:00 Uhr

Walderlebniszentrum, Tennenlohe,

Weinstraße 100

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

19,50 Euro

■ 26W250038

Katja Ehmcke

Waldwichtel besuchen ihre

Baumfreunde – ein Nachmittag rund ums WEZ

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

Die Waldwichtel kennen jeden Baum beim Namen – heute nehmen sie euch mit! Gemeinsam lauschen wir einer Geschichte, entdecken die Baumriesen des Waldes und sammeln ihre Schätze: Rinde, Zapfen und Äste. Daraus gestalten wir gemeinsam ein kleines Kunstwerk.

Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung und festes Schuhwerk

Treffpunkt: Eingang am Franzosenweg

Mittwoch, 24. Februar 2027

15:00 bis 17:00 Uhr

Walderlebniszentrum, Tennenlohe,

Weinstraße 100

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

19,50 Euro

Geschwisterkurse im WEZ

■ 26W250039

Verena Blauen

Geisterstunde im Wald – ein

Geschwisterkurs im WEZ

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

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

Unbedingt auf wetterfeste Kleidung achten, wir sind draußen unterwegs! Wir treffen uns am Eingang des Walderlebniszentrums am Franzosenweg.

Samstag, 24. Oktober 2026

11:00 bis 13:00 Uhr

Walderlebniszentrum, Tennenlohe,

Weinstraße 100

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

25 Euro

Paketpreis: Das Entgelt schließt einen Erwachsenen und maximal zwei Kinder ein.

Das benötigte Material wird von der Kursleitung zur Verfügung gestellt.

■ 26W250040

Verena Blauen

Lichterfest im Wald – ein

Geschwisterkurs im WEZ

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

Gemeinsam werden wir mit Geschichten und Spielen das Weihnachtsfest feiern. Lasst uns einen Baum mit echten Kerzen schmücken, etwas basteln und den Tieren des Waldes einen Weihnachtsschmaus zubereiten.

Unbedingt auf wetterfeste Kleidung achten, wir sind draußen unterwegs! Wir treffen uns am Eingang des Walderlebniszentrums am Franzosenweg.

Samstag, 28. November 2026

11:00 bis 13:00 Uhr

Walderlebniszentrum, Tennenlohe,

Weinstraße 100

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

25 Euro

Paketpreis: Das Entgelt schließt einen Erwachsenen und maximal zwei Kinder ein.

Das benötigte Material wird von der Kursleitung zur Verfügung gestellt.



Familienaktionen

■ 26W250041

Janine Böhme

Schnupperstunde: Rangeln, Raufen, Spielen!

Für max. 2 Kinder (4 bis 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. 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 ein-gestiegen 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)

Bitte mitbringen: Sportsachen, Hallen- turnschuhe, eine Mütze je Teilnehmer*in und etwas zu trinken

Mittwoch, 7. Oktober 2026

15:50 bis 16:50 Uhr

Adalbert-Stifter-Schule, Gymnastikr., Sieglitzhofer Str. 6, 91054

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

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.

■ 26W250042

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 Gosô-Ryû Kempô 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. Die Dozentin bringt über 20 Jahre Kampfkunst- und Kampfsport- erfahrung mit und ist ausgebildete Übungsleiterin für Reha-/ Präventionssport sowie medizinische Fitness.

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

Freitag, 9. Oktober 2026

17:00 bis 18:30 Uhr

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

5 Euro

Das Entgelt schließt einen Erwachsenen und ein Kind ein.



■ 26W250044

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*in 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

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

Sonntag, 18. Oktober 2026

13:30 bis 15:00 Uhr

Treffpunkt Röthelheimpark, Schenkstr. 111, Saal

28,10 Euro

Das Kursentgelt schließt einen Erwachsenen und maximal zwei Kinder ein.

■ 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 Seelentröster, 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!

26W250045

Christiane Paulus/

Dana Körner

Montag, 12. Oktober 2026

16:00 bis 17:30 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

12 Euro

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

26W250046

Christiane Paulus/

Dana Körner

Montag, 15. Februar 2027

16:00 bis 17:30 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

12 Euro

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



Volkshochschule
Erlangen



26W250085 | Samstag, 21. November, 10 – 16 Uhr
und Sonntag 22. November 2026, 10 – 14 Uhr

Praxisorientierte Qualifizierung für Dozent*innen und Betreuungskräfte

Ein 2-tägiges Seminar für Dozent*innen und Betreuungskräfte im schulischen Ganztags: Unter fachkundiger Leitung 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.

■ **26W250047**

Janine Böhme

Selbstverteidigung und Selbstbehauptung (Eltern-Kind-Workshop ab 10 Jahren)

Dieser Workshop richtet sich an Familien, die Anregungen zum Üben daheim suchen. 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 und Selbstbehauptung. Neben den theoretischen Hintergründen schauen wir uns an, was und wie ihr daheim gemeinsam üben könnt, um Grundfähigkeiten für Selbstbehauptung und Selbstschutz zu entwickeln. 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.

*In Kooperation mit dem Treffpunkt
Röthelheimpark*

Sonntag, 15. November 2026

15:30 bis 17:30 Uhr

Treffpunkt Röthelheimpark, Schenkstr. 111, Saal

33,10 Euro

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

■ **26W250050**

Didem Akdağ

Bewegungszauber**Tanz, Spiel & Kinderyoga – gemeinsam erleben**

Eltern-Kind-Kurs (Kinder von 1,5 bis 3 Jahren)

Der Kurs Bewegungszauber lädt Eltern und Kinder ein, gemeinsam aktiv zu sein und fröhliche Momente in Bewegung zu erleben. Mit modernen Mitmachliedern, spielerischen Yogaübungen und liebevollen Ritualen sammeln die Kleinen erste Grunderfahrungen und stärken Körperwahrnehmung, Koordination sowie Bewegungsfreude. Ein Kurs voller Lachen, Fantasie und wertvoller gemeinsamer Zeit.

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

Donnerstag, 11:00 bis 12:00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 15. Oktober 2026

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2

6 Vormittage, 63 Euro

■ **26W250051**

Janine Böhme

**Atari-Go – spielerische Mathe-
Frühförderung (Eltern-Kind-Workshop,
4-7 Jahre)**

Für ein Kind (4 bis 7 Jahre) in Begleitung eines (Groß-)Elternteils – zusätzlich kann auch ein älteres Geschwisterkind (ab 14 Jahren) als Übungspartner*in teilnehmen.

Lernt eines der ältesten Brettspiele der Welt kennen und fördert dabei ganz spielerisch mathematische Grundfähigkeiten!

Go (chin. Weiqi; jap. Igo; kor. Baduk) ist über 3.000 Jahre alt und stammt aus dem ostasiatischen Kulturraum. Es wird sowohl auf höchstem Niveau gespielt als auch weltweit in Schulen und Kindergärten eingesetzt. Besonders die vereinfachte Variante Atari-Go eignet sich ideal für den Einstieg: Auf dem Go-Brett werden Kinder zu Entdeckern und Eroberern, können ihrer Kreativität freien Lauf lassen und die Auswirkungen ihres Tuns beobachten, wobei das Spiel mit ihnen mitwächst.

Go-Spielen fördert logisches, taktisches und strategisches Denken. Gleichzeitig trainiert es grundlegende mathematische Fähigkeiten wie Rechnen, Vergleichen, Schätzen sowie das Verständnis von Formen, Flächen und Relationen.

Im Workshop lernt ihr die Atari-Go Regeln und könnt im Anschluss direkt drauf losspielen. Mit Hilfe von Go-Rätseln betrachten wir zwischendrin immer wieder verschiedene Aspekte des Spiels genauer, sodass ihr daheim auch ohne Hilfe problemlos weiterspielen könnt. Wir schließen den Workshop mit einem kleinen Turnier innerhalb der Gruppe ab.

Bei Interesse kann vor Ort bei der Workshopleitung für 15 Euro ein Spielset für daheim erworben werden. Alternativ gibt es Bastelvorschläge zum Zusammenstellen eines eigenen Go-Sets.

Bitte mitbringen: Hausschuhe oder dicke Stoppersocken, etwas zu trinken

*In Kooperation mit dem Treffpunkt
Röthelheimpark*



Sonntag, 31. Januar 2027

14:00 bis 15:30 Uhr

Treffpunkt Röthelheimpark, Schenkstr. 111, R 112

28,10 Euro

Das Entgelt schließt einen Erwachsenen und maximal zwei Kinder ein.

■ 26W250052

Janine Böhme

Go: Entdecke das wohl älteste Strategiespiel der Welt (6 bis 99+ Jahre)

Der Workshop richtet sich an Familien und Einzelpersonen, die Go – eines der ältesten Brettspiele der Welt – kennenlernen möchten. Go (chin. Weiqi; jap. Igo; kor. Baduk) stammt aus Ostasien und ist über 3.000 Jahre alt. Es gilt als bedeutendes Kulturgut und wird bis heute als Spiel, Denksport und Bildungsmedium geschätzt.

Go bietet durch die Vielzahl an möglichen Spielverläufen einen schier unerschöpflichen Rahmen zum Experimentieren, Entdecken und Erkunden. Egal ob Spielefan, ästhetisch interessiert, strategisch denkend, entdeckungsfreudig oder intuitiv – bei Go kommt jede Person auf ihre Kosten.

Im Workshop lernen Sie die Grundregeln kennen und wenden diese direkt auf dem 9x9-Brett an. Ergänzend helfen einfache Go-Rätsel dabei, typische Spielsituationen zu verstehen, sodass Sie auch selbstständig weiterspielen können. Je nach Interesse können zudem verschiedene Spielvarianten ausprobiert werden.

Bei Interesse kann vor Ort bei der Workshopleitung für 15 Euro ein Spielset für daheim erworben werden. Alternativ gibt es Bastelvorschläge zum Zusammenstellen eines eigenen Go-Sets.

Bitte mitbringen: Bleistift und Radiergummi, etwas zu trinken

In Kooperation mit dem Treffpunkt Röthelheimpark

Sonntag, 31. Januar 2027

16:00 bis 17:30 Uhr

Treffpunkt Röthelheimpark, Schenkstr. 111, R 112

23,10 Euro

Das Entgelt bezieht sich auf eine erwachsene Person. Für ein zusätzliches Kind wird eine Gebühr von 5 Euro erhoben.

■ 26W250056

Anna Wirz

Wir basteln eine Collage aus Naturmaterialien für die Wand

Für Kinder ab 4 bis 9 Jahren mit erwachsener Begleitperson. Maximal zwei Kinder pro Begleitperson anmelden. Bitte jedes Kind separat anmelden.

Aus Naturmaterialien wie getrockneten Gräsern, Blumen und Zweigen werden wir eine wunderschöne Wand-Deko kreieren. Dabei binden wir uns einen Rahmen aus Stöcken und Garn, den wir mit den Gräsern und Blumen verzieren.

Sonntag, 18. Oktober 2026

13:30 bis 15:00 Uhr

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL 14 Euro

Material zum Basteln wird bereit gestellt.

Bitte mitbringen: eine eigene Papierschere

Das Entgelt schließt die erwachsene Begleitperson mit ein.

■ 26W250057

Anna Wirz

Schneiden, kleben, drucken – unsere eigene Stempelwerkstatt

Für Kinder ab 4 bis 9 Jahren mit erwachsener Begleitperson. Maximal zwei Kinder pro Begleitperson anmelden. Bitte jedes Kind separat anmelden.

Aus Moosgummi gestaltet jedes Kind seine eigenen Stempel – ob Tier, Blume, Fantasieform oder lustige Muster. Anschließend wird mit Farbe und Papier experimentiert: Es entstehen kunterbunte Bilder, Grußkarten oder eigene Aufkleber. Bitte bringt eine Schere und einen Kleber mit.

Sonntag, 17. Januar 2027

13:30 bis 15:00 Uhr

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL 14 Euro

Material zum Basteln wird bereit gestellt.

Bitte mitbringen: eine eigene Papierschere

Das Entgelt schließt die erwachsene Begleitperson mit ein.



■ 26W250058

Andrea Schickert-Schleicher
Kreative PflanzenFarbenWerkstatt

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

Komme mit deinem Lieblingsmenschen auf eine spannende Entdeckungsreise in die bunte Welt der Pflanzenfarben! Gemeinsam entdeckt ihr die Farben im Herbst und stellt eure eigenen ungiftigen Farben aus Blüten, Beeren und Blätter selbst her ... und mit etwas Magie verändert ihr eure Farben und könnt damit experimentieren! Außerdem stellt ihr Tinte wie aus den Schreibstuben des Mittelalters selbst her und malt mit euren Pinseln aus Naturmaterialien. Mit viel Spaß und Phantasie gestaltet ihr euer eigenes Kunstwerk und es entstehen kreative Naturdruckbilder.

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 in Höhe von 10 Euro werden von der Kursleitung eingesammelt.

Freitag, 30. Oktober 2026

15:00 bis 17:00 Uhr

Samstag, 31. Oktober 2026

10:00 bis 12:00 Uhr

Wilhelmstr. 2f, Atelier

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

2 Tage, 38 Euro

Kurse für Kinder und Jugendliche

■ 26W250060

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>

Dienstag, 1. Dezember 2026

17:00 bis 18:30 Uhr

Virtuelles Klassenzimmer

20 Euro

Keine Ermäßigung möglich

Alle Angemeldeten erhalten rechtzeitig die Zugangsmodalitäten per E-Mail.



Volkshochschule
Erlangen

in Kooperation mit
dem Erlanger Bündnis
für Familien



Kindergesundheit

Veranstaltungen zum Tag der Kindergesundheit am 24. Oktober



Dr. med Nicoletta Schödel | 26W250110 | 10:00 Uhr
Von Gefühlsstürmen bis Rückzug – Regulation bei Kindern stärken (Online-Vortrag)

Manuel Baum | 26W250112 | 16:00 Uhr
Mit Worten stärken – Wie Sprache die seelische Gesundheit fördert (Online-Vortrag)

Raphael Eckert | 26W250114 | 11:00 Uhr
„Nur noch 5 Minuten!“ – Warnsignale einer Mediensucht erkennen und handeln (Online-Vortrag)

Weitere Veranstaltungen unter <https://erlanger-familienbuenndnis.de/kindergesundheit>

■ **26W250061**

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. Er zeigt Ihnen die besten Vokabel-Lerntricks.

Donnerstag, 12. November 2026

16:00 bis 18:00 Uhr

Virtuelles Klassenzimmer

25 Euro

Keine Ermäßigung möglich

Alle Angemeldeten erhalten rechtzeitig die Zugangsmodalitäten per E-Mail.

■ **26W250064**

Carolyn Deutschmann

Lernheld*in werden – Ganzheitliches Lerncoaching für Kinder

Für Schüler*innen von der 3. bis zur 5. Klasse

In diesem Lerncoaching-Kurs entdecken Kinder spielerisch, wie Lernen für sie leichter und freudiger werden kann. Sie erfahren, welche Lernstrategien zu ihrem persönlichen Stil passen und wie sie ihre Konzentration und Motivation stärken können. Durch gezielte Übungen, die die Neuroplastizität fördern, wird das Gehirn angeregt, Neues leichter aufzunehmen und flexibel zu denken. Ergänzend bekommen die Kinder praktische Tipps zum Umgang mit Hausaufgaben, zur Organisation ihres Arbeitsplatzes und zur Vorbereitung auf schulische Herausforderungen. Das Ziel: mehr Selbstvertrauen, Eigenständigkeit und Freude am Lernen – eine starke Basis für die weitere Schulzeit.

Samstag, 9:00 bis 12:00 Uhr

Beginn: Samstag, 17. Oktober 2026

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL

2 Vormittage, 62 Euro

■ **26W250071**

Janine Böhme

Schnupperstunde: Kempo-Karate für Kinder

Für Kinder von 6 bis 10 Jahren

Du willst dich schützen und Konflikte möglichst gewaltfrei lösen können? 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. Dieses findet freitags zur gleichen Zeit, ebenfalls im BBGZ statt.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung und genügend Wasser zum Trinken

Wegen Verletzungsgefahr ist sämtlicher Schmuck inklusive Uhren vorab abzulegen. Bitte bringen Sie Ihr Kind bis zum Kursraum und vergewissern Sie sich, dass die Dozentin anwesend ist.

Freitag, 9. Oktober 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. Eine Begleitperson darf gern zuschauen, andernfalls hinterlassen Sie bitte für die Dozentin eine Notfallnummer zur Erreichbarkeit.

■ **26W250073**

Janine Böhme

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

Der Workshop ist 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? Wovon will man sich schützen? Wie kann man das tun? Welche Rolle spielen Körperhaltung, Stimme, innere und äußere Stärke? Kombiniert mit Übungen zur Selbstbehauptung, ersten Befreiungs- und Abwehrtechniken sowie kleinen Spielen zur Förderung von Konzentration und Koordination bietet der Workshop den Kindern mit viel Spaß einen Einstieg in oder eine Auffrischung für das Thema.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Turnschuhe und genügend Wasser zum Trinken

Wegen Verletzungsgefahr ist sämtlicher Schmuck inklusive Uhren vorab abzulegen. Bitte bringen Sie Ihr Kind bis zum Kursraum und vergewissern Sie sich, dass die Dozentin anwesend ist. Bei Interesse können Sie gern zuschauen, andernfalls hinterlassen Sie bitte für die Dozentin eine Notfallnummer zur Erreichbarkeit.

In Kooperation mit dem Treffpunkt Röthelheimpark

Sonntag, 18. Oktober 2026
15:30 bis 17:00 Uhr
Treffpunkt Röthelheimpark, Schenkstr. 111, Saal
28,10 Euro
Hinweis zur Anmeldung: Aus technischen Gründen muss zum Kind auch eine erwachsene Person angemeldet werden.

■ **26W250074**
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 Nachteilen kennen. In Kleingruppen und mit Partner*in 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: genügend Wasser zum Trinken, Schreibzeug

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

In Kooperation mit dem Treffpunkt Röthelheimpark

Sonntag, 15. November 2026
13:30 bis 15:00 Uhr
Treffpunkt Röthelheimpark, Schenkstr. 111, Saal
28,10 Euro
Hinweis zur Anmeldung: Aus technischen Gründen muss zum Kind auch eine erwachsene Person angemeldet werden.

Schwimmkurse für Kinder

■ **26W250075**
Team Ulli's Schwimmschule
**Schwimmkurs für Kinder ab 5 Jahren
(Anfänger*innen)**

Bitte jedes Kind separat anmelden. Der Kurs ist für Kinder ohne Anwesenheit der Eltern.

Unter Anleitung einer qualifizierten Schwimmlehrkraft erlernen Kinder spielerisch Grundfertigkeiten im Brustschwimmen. Warmes Wasser, kleine Gruppen mit maximal 7 Kindern pro Kursleitung 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, 15. Januar 2027
Georg-Zahn-Schule, Schenkstr. 113, Schwimmhalle
9 Nachmittage, 200 Euro
Bei diesem Kurs ist eine Ermäßigung ausschließlich mit dem ErlangenPass oder einem Bildungs- und Teilhabegutschein möglich.



■ 26W250076

Team Ulli's Schwimmschule **Schwimmkurs für Kinder ab 6 Jahren** (Anfänger*innen)

Bitte jedes Kind separat anmelden. Der Kurs ist für Kinder ohne Anwesenheit der Eltern.

Unter Anleitung einer qualifizierten Schwimmlehrkraft erlernen Kinder spielerisch Grundfertigkeiten im Brustschwimmen. Warmes Wasser, kleine Gruppen mit maximal 7 Kindern und die ungestörte Atmosphäre im Schwimmbad schaffen für das Erreichen dieses Zieles günstige Rahmenbedingungen. Voraussetzung für die Teilnahme am Kurs ist eine ausreichende Wassergewöhnung, d.h., das Kind traut sich zu tauchen und vom Beckenrand ins Wasser zu springen.

Freitag, 18:35 bis 19:20 Uhr
Beginn: Freitag, 15. Januar 2027
Georg-Zahn-Schule, Schenkstr. 113,
Schwimmbad
9 Abende, 200 Euro

Bei diesem Kurs ist eine Ermäßigung ausschließlich mit dem ErlangenPass oder einem Bildungs- und Teilhabegutschein möglich.

■ Pool-Piraten – für Kinder mit Seepferdchen-Abzeichen

Ein Kurs für Kinder, die das Seepferdchen-Schwimmbadzeichen 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!

26W250077

Wasserschule Change Your Life GmbH
Donnerstag, 15:00 bis 16:00 Uhr
Beginn: Donnerstag, 24. September 2026
Wasserschule Weidenweg 11, 91058
Erlangen-Bruck

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

6 Nachmittage, 108 Euro
zzgl. 12 Euro Leihgebühr für die

Gerätenutzung, direkt in der Wasserschule zu entrichten. Es ist keine Ermäßigung möglich.

26W250078

Wasserschule Change Your Life GmbH
Donnerstag, 15:00 bis 16:00 Uhr
Beginn: Donnerstag, 12. November 2026
Wasserschule Weidenweg 11, 91058
Erlangen-Bruck

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

6 Nachmittage, 108 Euro
zzgl. 12 Euro Leihgebühr für die
Gerätenutzung, direkt in der Wasserschule zu entrichten. Es ist keine Ermäßigung möglich.

26W250079

Wasserschule Change Your Life GmbH
Donnerstag, 15:00 bis 16:00 Uhr
Beginn: Donnerstag, 14. Januar 2027
Wasserschule Weidenweg 11, 91058
Erlangen-Bruck

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

6 Nachmittage, 108 Euro
zzgl. 12 Euro Leihgebühr für die
Gerätenutzung, direkt in der Wasserschule zu entrichten. Es ist keine Ermäßigung möglich.

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

vhs inklusiv

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

Foto: © Lebenshilfe Erlangen/ Jeanette Schweiger.



Gesellschaft



Für Menschen mit Behinderung

Die folgenden Kurse sind besondere Angebote für Menschen mit einer Einschränkung. In den Kursen wird speziell auf eine barrierearme Gestaltung des Programms geachtet, und es besteht der Raum, um auf einzelne Bedürfnisse der Teilnehmenden eingehen zu können. Sie finden hier Veranstaltungen, die sich mit den Bedürfnissen von Menschen mit Behinderung auseinandersetzen und die das Zusammenleben von Menschen mit und ohne Behinderung fördern. Bei Fragen zur Barrierefreiheit wenden Sie sich bitte an

Dr. Dunja Schneider, Telefon: 09131 86-2744 (Montag bis Donnerstag)

E-Mail: dunja.schneider@stadt.erlangen.de.

Weitere Informationen entnehmen Sie bitte unserer Website: <https://www.vhs-erlangen.de/service/fuer-menschen-mit-behinderung.html>

Kurse in Kooperation mit der Lebenshilfe Erlangen e.V.

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

■ 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.

26W260001

Inga Gluch

Samstag, 9:00 bis 13:30 Uhr

Beginn: Samstag, 17. Oktober 2026

Lebenshilfe, Anderlohrstr. 31, Schulküche

5 Vormittage, 5 Euro

zzgl. 35 Euro Materialkosten. Diese werden am ersten Kurstag eingesammelt.

Keine Ermäßigung möglich.

26W260002

Inga Gluch

Samstag, 13:30 bis 18:00 Uhr

Beginn: Samstag, 17. Oktober 2026

Lebenshilfe, Anderlohrstr. 31, Schulküche

5 Nachmittage, 5 Euro

zzgl. 35 Euro Materialkosten. Diese werden am ersten Kurstag eingesammelt.

Keine Ermäßigung möglich.

■ 26W260004

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 Beratung und Freizeit-Angebote), 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

Mittwoch, 24. Februar 2027

16:00 bis 18:00 Uhr

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL

Eintritt frei

■ 26W260006

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

20. Februar, 10:30 bis 15.30 Uhr
kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35,
Gruppenraum 3, 0027
24 Euro

■ 26W260007

Lea Schmocker

Meine Stimme zählt – ich trau' mich!

Mutiger sprechen und selbstbewusst auftreten

Viele Menschen sind unsicher, wenn sie vor anderen sprechen.

Mit einfachen Übungen, Spielen und kleinen Auftritten üben wir, mutiger zu sprechen und uns auszudrücken. Die Übungen machen Spaß und stärken das Selbstvertrauen.

Wir probieren aus:

vor anderen zu sprechen

laut und deutlich zu sprechen

eigene Wünsche und Meinungen zu sagen

Der Kurs bietet einen geschützten und unterstützenden Raum zum Üben.

Für wen ist der Kurs?

Der Kurs ist für Menschen mit und ohne Behinderung, die mehr Mut bekommen möchten, vor anderen zu sprechen.

Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Die Anmeldung erfolgt über die OBA (Offene Beratung und Freizeit-Angebote),

Telefon: 09131 9207181

In Kooperation mit der Lebenshilfe Erlangen e.V.

In Kooperation mit der Lebenshilfe Erlangen e.V.

Samstag, 27. Februar 2027
10:30 bis 14:30 Uhr
kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35,
Stufensaal, 0014
Eintritt frei

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.

■ 26W260012

Irmgard Schösser

Rechnen im Alltag

Dienstag, 9:40 bis 10:40 Uhr

Beginn: Dienstag, 22. September 2026

Regnitz-Werkstätten, Goerdelerstr. 3

15 Vormittage, Eintritt frei

■ 26W260013

Angela Kleiber

Stricken, Sticken, Häkeln und mehr ...

Donnerstag, 13:15 bis 14:45 Uhr

Beginn: Donnerstag, 24. September 2026

Regnitz-Werkstätten, Goerdelerstr. 3

10 Nachmittage, Eintritt frei

Am 15. Oktober, 12. und 19. November 2026

findet der Kurs nicht statt.

■ 26W260014

Lisa Pfeiffer

Einfach Englisch lernen I

Montag, 12:45 bis 14:15 Uhr

Beginn: Montag, 21. September 2026

Regnitz-Werkstätten, Goerdelerstr. 3

10 Nachmittage, Eintritt frei

Am 9. November 2026 findet der Kurs nicht statt.



■ **26W260015**
Lisa Pfeiffer
Einfach Englisch lernen II

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

■ **26W260016**
Irmgard Schösser
Lesen und Schreiben üben

Dienstag, 8:30 bis 9:30 Uhr
Beginn: Dienstag, 22. September 2026
Regnitz-Werkstätten, Goerdelerstr. 3
15 Vormittage, Eintritt frei

■ **26W260018**
Gisela Anneser
Veeh-Harfe I

Montag, 8:45 bis 9:45 Uhr
Beginn: Montag, 21. September 2026
Regnitz-Werkstätten, Goerdelerstr. 3
15 Vormittage, Eintritt frei
Am 9. November 2026 findet der Kurs nicht statt.

■ **26W260019**
Gisela Anneser
Veeh-Harfe II

Montag, 9:45 bis 10:45 Uhr
Beginn: Montag, 21. September 2026
Regnitz-Werkstätten, Goerdelerstr. 3
15 Vormittage, Eintritt frei
Am 9. November 2026 findet der Kurs nicht statt.

■ **26W260020**
Gisela Anneser
Veeh-Harfe III

Montag, 10:45 bis 11:45 Uhr
Beginn: Montag, 21. September 2026
Regnitz-Werkstätten, Goerdelerstr. 3
15 Vormittage, Eintritt frei
Am 9. November 2026 findet der Kurs nicht statt.

■ **26W260021**
Gisela Anneser
Veeh-Harfe IV

Montag, 11:45 bis 12:45 Uhr
Beginn: Montag, 21. September 2026
Regnitz-Werkstätten, Goerdelerstr. 3

15 Vormittage, Eintritt frei
Am 9. November 2026 findet der Kurs nicht statt.

■ **26W260023**
Irmgard Schösser
Neuigkeiten aus aller Welt

Dienstag, 10:50 bis 11:50 Uhr
Beginn: Dienstag, 22. September 2026
Regnitz-Werkstätten, Goerdelerstr. 3
15 Vormittage, Eintritt frei

■ **26W260025**
Irmgard Schösser
Deutsch als Zweitsprache

Donnerstag, 10:50 bis 11:50 Uhr
Beginn: Donnerstag, 24. September 2026
Regnitz-Werkstätten, Goerdelerstr. 3
15 Vormittage, Eintritt frei

■ **26W260026**
Irmgard Schösser
English for Beginners I

Donnerstag, 8:30 bis 9:30 Uhr
Beginn: Donnerstag, 24. September 2026
Regnitz-Werkstätten, Goerdelerstr. 3
15 Vormittage, Eintritt frei

■ **26W260027**
Irmgard Schösser
English for Beginners II

Donnerstag, 9:40 bis 10:40 Uhr
Beginn: Donnerstag, 24. September 2026
Regnitz-Werkstätten, Goerdelerstr. 3
15 Vormittage, Eintritt frei

■ **26W260030**
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, 22. September 2026
Regnitz-Werkstätten, Goerdelerstr. 3
10 Vormittage, Eintritt frei



■ 26W260033

Christiane Schmitz
Bewegter Rücken

Nach einem sanften Warm-up starten wir zu aktivierender Musik in eine Serie von Cardio-Übungen, die eine tiefere Atmung erfordern. Hier gibt es auch einmal kleine Spiele mit Tüchern oder Bällen. Mit verschiedenen Kleingeräten und dem eigenen Körpergewicht stärken wir unsere Körpermitte sowie die Elastizität und Stabilität der Wirbelsäule. Eine Kurzentspannung rundet die Stunde ab.

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

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 zu sozialverträglichen Entgelten und barrierefrei.

■ 26W260200

Vera Mickenbecker
Feedback im täglichen Alltag – klärend und verbindend

Für Teilnehmende mit und ohne Vorkenntnisse

Kritik zu äußern fällt oft ebenso schwer wie Kritik zu empfangen. Aus Angst zu verletzen, wird Vieles heruntergeschluckt. Andererseits wiederum kann erhaltenes Feedback verletzen. Im Kurs erfahren Sie, wie Sie in schwierigen Situationen reagieren können, so dass konstruktive Klärungen entstehen und wie Sie Feedbacks gelassen empfangen können – auch, wenn sie nicht empathisch formuliert sind. Sie üben an praktischen Beispielen. Grundlage ist unter anderem die Gewaltfreie Kommunikation.

Eine Kooperation mit wabene

Samstag, 16. Januar 2027
10:00 bis 16:00 Uhr
wabene, Henkestr. 53, Saal
52 Euro
Eine Anmeldung ist erforderlich.
Kontakt für Rückfragen (besondere Bedarfe):
f.hochreuther@wabe-erlangen.de

■ 26W260201

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

Mittwoch, 30. September 2026
15:30 bis 16:30 Uhr
wabene, Henkestr. 53, Saal
Eintritt frei

■ 26W260203

Dr. Montserrat Mullor-Heymann/
wabene
**Barrierefreie Kommunikation –
Einführung in Leichte Sprache
(Workshop)**

In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit zentralen Grundlagen und praktischen Anwendungen der Leichten Sprache. Wir klären, für welche Zielgruppen sie gedacht ist und welche Textsorten besonders relevant sind. Außerdem lernen Sie wichtige grammatikalische und lexikalische Regeln kennen. Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf dem Einsatz von Bildern sowie der Gestaltung eines verständlichen Layouts. Darüber hinaus stellen wir hilfreiche Werkzeuge und Kontrollmechanismen vor. In kleinen Arbeitsgruppen üben Sie abschließend die Übersetzung verschiedener Textbeispiele in Leichte Sprache.

Der Workshop richtet sich an alle, die Informationen verständlich, barrierearm und zielgruppengerecht vermitteln möchten – insbesondere Mitarbeitende aus Bildung, Verwaltung, Sozial- und Beratungsarbeit.

Eine Kooperation mit wabene

Samstag, 24. Oktober 2026
10:00 bis 12:00 Uhr
wabene, Henkestr. 53, Saal
30 Euro

■ 26W260204

Friederike Hochreuther/
wabene
**Birnenkuchen mit Lavendel
(Filmvorführung und Gespräch)**

Louise, eine verwitwete Mutter von zwei Kindern, bewirtschaftet allein einen Hof mit Birnen- und Lavendelanbau in der Provence. Eines Tages fährt sie Pierre an, den sie daraufhin mit zu sich nach Hause nimmt, um ihn zu pflegen. Bald stellt sich heraus, dass Pierre das Asperger-Syndrom hat. Er bringt mit seiner ordentlichen, überaus korrekten,

ehrlichen und sensiblen Art das Leben der kleinen Familie ganz schön durcheinander. Aber Pierre ist auch ein Zahlengenie und kann Louise bei der wirtschaftlich schwierigen Lage ihres Hofes unterstützen. Eine wunderbare französische Komödie, in der ganz unterschiedliche Welten aufeinander prallen, die sich aber nicht besser ergänzen könnten.

Eine Kooperation mit wabene

Donnerstag, 18. Februar 2027
18:30 bis 20:30 Uhr
wabene, Henkestr. 53, Saal
Eintritt frei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 26W260205

wabene/
Prof. Dr. Marius Raab
Das triggert mein ADHS (Vortrag)

Wenn etwas nicht stimmt, kann es entlasten, eine Diagnose zu haben; auch, um Zugang zu Hilfsangeboten zu bekommen. Manche Selbsthilfe-Videos und -Podcasts suggerieren aber, dass eine Diagnose nur das Abhaken einer Checkliste ist. Alltagsempfindungen werden als krankhaft gedeutet oder ernsthafte Symptome bagatellisiert. Begriffe wie „triggern“ sind von der Psychologie in die Alltagssprache übergegangen. Was bedeutet das für uns als Gemeinschaft – und was für die betroffenen Personen? Was ist der Auftrag an die Gesellschaft? Prof. Dr. Raab widmet sich diesem Themenkomplex, betrachtet ihn aus der Perspektive verschiedener Disziplinen und schafft Raum für Austausch.

Eine Kooperation mit wabene

Dienstag, 16. Februar 2027
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



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)



Kultur



Gesellschaft



Kultur



Beruf



Gesundheit



Sprachen



vhs club INTERNATIONAL

Kultur



Kultur macht stark!

In unseren Angeboten der Kulturellen Bildung stellen wir den Menschen in den Mittelpunkt, fördern Begegnung, Kommunikation und individuelle Freiräume.

Kulturelle Bildung schafft Zugänge zu Kultur und ermöglicht die gesellschaftliche Teilhabe aller.

Die vhs Erlangen leistet einen wichtigen Beitrag zur kommunalen Kulturpolitik und ist aktive Partnerin im Erlanger Kulturnetzwerk.

Kulturelle Bildung stärkt und erweitert Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft und Teamfähigkeit.

Kulturelle Angebote können zu Wohlbefinden und Regeneration beitragen.

Persönliche und berufliche Interessen lassen sich optimal miteinander verbinden.

Unsere kulturellen Angebote bieten:

produktive und rezeptive Teilnahmemöglichkeiten an Kunstformen wie Literatur, Theater, Kunst oder Kunsthandwerk

Orientierung zu historischen und zeitgenössischen kulturellen Entwicklungen

Anleitung zu künstlerischer Betätigung

Möglichkeiten zum kreativen Ausdruck

Wege, das eigene künstlerische Potential zu entfalten und Sinn zu erleben

gut ausgestattete Ateliers und Werkstätten

qualifizierte und kreative Kursleiter*innen

ein ausgewogenes Preis-Leistungs-Verhältnis



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

■ 26W301000

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. Dieses Semester widmen wir uns zeitgenössischer Literatur zum Thema „Hotel“. Wir beginnen mit Veia Kaiser „Fabula rasa“. Die übrigen Titel bestimmt der Kurs.

Donnerstag, 24. September 2026

19:30 bis 21:00 Uhr

Donnerstag, 22. Oktober 2026

19:30 bis 21:00 Uhr

Donnerstag, 19. November 2026

19:30 bis 21:00 Uhr

Donnerstag, 10. Dezember 2026

19:30 bis 21:00 Uhr

Donnerstag, 21. Januar 2027

19:30 bis 21:00 Uhr

Donnerstag, 18. Februar 2027

19:30 bis 21:00 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 20

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

6 Abende, 86,40 Euro

■ 26W301001

Philip Krömer

Lesekreis „Bücher auf der Couch – Lieblingsromane und All-time favorites“

Von welchen Büchern heißt es immer, man müsse sie gelesen haben? Welche Romane nennen Autor*innen als Vorbild und Inspirationsquelle? Gemeinsam lesen wir ein paar dieser modernen Klassiker des 20. und 21. Jahrhunderts. Halten sie, was ihr Ruf verspricht? Auf unseren Bücherstapel kommt, was Spaß macht und nicht in Arbeit ausartet. Den Auftakt macht Boris Vians „Die Gischts der Tage“ (antiquarisch auch unter dem Titel „Der Schaum der Tage“ erhältlich).

Mittwoch, 30. September 2026

18:30 bis 20:00 Uhr

Mittwoch, 28. Oktober 2026

18:30 bis 20:00 Uhr

Mittwoch, 25. November 2026

18:30 bis 20:00 Uhr

Mittwoch, 27. Januar 2027

18:30 bis 20:00 Uhr

Mittwoch, 24. Februar 2027

18:30 bis 20:00 Uhr

Friedrichstr. 17, vhs Wohnzimmer

5 Abende, 50 Euro

■ 26W301002

Prof. em. Dr. Doris Feldmann

Leselust: Spannung!

In diesem Lesekreis können wir der Frage nachgehen, warum die Begegnung mit dem Geheimnisvollen uns fasziniert und wir Lust am Lösen von Rätseln haben. Unsere Lektüremöglichkeiten reichen von klassischen Schauergeschichten bis zu modernen (literarischen) Krimis. Wir beginnen mit dem Begründer dieser Literaturrechtung: Edgar Allen Poe, „Die schwarze Katze“, „Der Untergang des Hauses Usher“ (Reclams Universal-Bibliothek 14424). Weitere Texte suchen wir nach Vorschlägen gemeinsam aus.

Montag, 5. Oktober 2026

19:15 bis 20:45 Uhr

Montag, 9. November 2026

19:15 bis 20:45 Uhr

Montag, 7. Dezember 2026

19:15 bis 20:45 Uhr

Montag, 18. Januar 2027

19:15 bis 20:45 Uhr

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL

4 Abende, 48 Euro

Schreibwerkstätten

■ 26W301003

Pauline Füg

Begegnung bewegt – und Schreiben auch! (Schreibworkshop)

In diesem Schreibkurs steht alles im Zeichen der Begegnung. Wir erkunden, wie inspirierende, überraschende oder auch herausfordernde Begegnungen in lebendige Texte verwandelt werden können. Ob flüchtige Alltagsmomente, intensive Gespräche oder Begegnungen mit sich selbst – Sie lernen, daraus berührende Gedichte oder kurze Prosatexte zu entwickeln.

Gemeinsam entdecken wir verschiedene Perspektiven und Schreibansätze: Wie lassen sich Begegnungen einfangen? Wie entstehen Nähe, Spannung oder Tiefe im Text? Mit kreativen Übungen lernen Sie, Ihre Wahrnehmung zu schärfen und Ihre Erfahrungen sprachlich eindrucksvoll zu gestalten. Egal ob Anfänger*in oder Schreiberfahrene*r: Sie entwickeln Ihren eigenen Schreibstil weiter und erhalten wertvolle Impulse, um Ihre Texte authentisch und ausdrucksstark zu gestalten. Lassen Sie sich inspirieren und bringen Sie Begegnung in Ihr Schreiben!

Eine Kooperation mit wabene

Dienstag, 13. Oktober 2026
19:00 bis 21:00 Uhr
wabene, Henkestr. 53, G1-2
37,50 Euro

■ **26W301004**
Pauline Füg
Kreatives Schreiben leicht gemacht
(Schreibwerkstatt)

Texte schreiben leicht gemacht! Die preisgekrönte Autorin Pauline Füg gibt Tipps und Tricks: Wie finde ich eine Idee? Wie setze ich sie um? Wie klingt mein Text gut? Wie schreibe ich gut? In kreativen Schreibübungen werden Schreibenanlässe geboten und Ideen weiterentwickelt. Ziel ist es, erste Anregungen zu geben, das Schreiben auch nach dem Workshop in den eigenen Alltag zu integrieren. Der Kurs ist ideal für alle, die erste Schritte im Kreativen Schreiben gehen oder das Schreiben wieder aufnehmen

Schreibworkshops der vhs
im Kulturhaus WEST!
ab Januar 2027

26W301004
Pauline Füg
Kreatives Schreiben leicht gemacht

26W301007
Philip Krömer
Erste und letzte Sätze – Klassiker umschreiben

Kleiner Gruppenraum
Lindnerstr. 1
Erlangen Büchenbach

wollen. Sei es für Schreibanfänger*innen oder Menschen, die schon Texte in der Schublade haben. Sei es für geübte oder gelegentliche Tagebuchschreiber*innen oder Menschen, die viele Ideen haben und wissen möchten, wie sie diese umsetzen und aufs Papier bringen: Schreibinteressierte Menschen jeden Alters sind hier herzlich willkommen.

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

Freitag, 15. Januar 2027
16:00 bis 19:00 Uhr
Kulturhaus WEST!, Kleiner Gruppenraum,
Lindnerstr. 1, 91056 Erlangen
37,50 Euro

■ **26W301006**
Philip Krömer
Autobiographische Schreibwerkstatt:
„Erinnerung meets
Inspiration“ (Seminar)

Wir lassen Erinnerungen wiederauferstehen und suchen den kreativen Flow. In dieser Schreibwerkstatt lassen wir uns von anderen Kunstformen inspirieren – Musik, Film, Malerei, Architektur – und verwandeln mit ihrer Hilfe eigene Erfahrungen in Texte. Mit Tipps vom Schreibcoach und im kreativen Austausch entstehen so persönliche Erinnerungskunstwerke.

Donnerstag, 24. September 2026
15:00 bis 17:00 Uhr
Donnerstag, 8. Oktober 2026
15:00 bis 17:00 Uhr
Donnerstag, 22. Oktober 2026
15:00 bis 17:00 Uhr
Donnerstag, 19. November 2026
15:00 bis 17:00 Uhr
kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35,
Seminarraum 1, 0217
4 Nachmittage, 67,50 Euro

■ **26W301007**
Philip Krömer
Schreibworkshop „Erste und letzte
Sätze – Klassiker umschreiben“

Ein spaßiges Literaturexperiment für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

In diesem Workshop begegnen wir berühmten Literaturklassikern einmal ganz ohne Ehrfurcht: Wir schnappen uns lediglich ihre ersten und letzten Sätze und schreiben dazwischen unsere eigenen Kurzgeschichten. Gregor Samsa findet sein Glück als



Käfluer und Werther eine neue Freundin? Alles ist erlaubt. Mit handwerklichen Impulsen des Workshopleiters erschaffen die Teilnehmer*innen so spielerisch Neues aus Altbekanntem.

Samstag, 23. Januar 2027

10:00 bis 12:30 Uhr

Kulturhaus WEST!, Kleiner Gruppenraum,
Lindnerstr. 1, 91056 Erlangen
30 Euro

■ 26W301008

Lucas Fassnacht

Love, Death & Dragons. Fantasy schreiben (Schreibworkshop)

Die Erzmagierin hat sich in einen Halbdämon verliebt? Seit dem letzten Vollmond zeigen sich Risse im Palast des Kristallherrschers? Und dein Lieblingsdrache hat schon wieder ein Schaf deiner Oma gefressen? Klingt alles echt problematisch. Nur wie wird aus einem guten Problem eine gute Geschichte? In diesem Seminar erfahren Sie nicht nur die etablierten Regeln des Handwerks, sondern bekommt einen Überblick über die Besonderheiten des Schreibens von Fantasy. Im Fokus stehen Thema und Plot, Worldbuilding und Setting, Figuren und Dialoge. Auch ein Sci-Fi-Exkurs ist möglich. Aber Theorie ist nicht alles. Erst, indem Sie selbst schreiben und diskutieren, werden Sie die Magie zum Leben erwecken können.

Freitag, 13. November 2026

17:00 bis 20:00 Uhr

Samstag, 14. November 2026

10:00 bis 15:00 Uhr

Lesecafé, Hauptstr. 55
(Altstadtmarktpassage)
2 Tage, 55 Euro

■ 26W301010

Dr. phil. 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, 23. Januar 2027

10:00 bis 16:00 Uhr

Sonntag, 24. Januar 2027

10:00 bis 15:00 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 07
2 Tage, 71,47 Euro

Vortrag

■ 26W301011

Prof. em. Dr. Doris Feldmann

**Begegnungen mit dem ‚anderen‘
Geschlecht bei Shakespeare (Vortrag)**

Shakespeare bringt immer wieder typische Begegnungen zwischen Frau und Mann auf die Bühne. In den Liebeskomödien wird weibliches oder männliches Verhalten durch Verkleidung und Rollenspiel auf den Kopf gestellt, etwa wenn ein Schauspieler eine Frau spielt, die einen Mann spielt. Der Vortrag stellt Shakespeares populäres Theater, seine Komödien sowie damalige Geschlechtermodelle vor. Die karnevaleske Welt in „Wie es euch gefällt“ werden wir uns genauer anschauen.

Dienstag, 1. Dezember 2026

18:30 bis 20:00 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal
Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Lesung in wabene

■ 26W301013

Stefanie Miller/
Barbara Kloiber

**Fünf-Minuten-Poesie (moderierte
Lesung mit Gesang)**

Lassen Sie andere an dem von Ihnen verfassten Kurztext teilhaben. Bitte mailen Sie Ihren Text bis spätestens 13. November 2026 an:

wabene@wabene-erlangen.de

Stefanie Miller beteiligt sich an der Auswahl und wird den Abend auf amüsante Weise moderieren.

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

Eine Kooperation mit wabene

Freitag, 20. November 2026

18:30 bis 20:30 Uhr

wabene, Henkestr. 53, Saal

Eintritt frei

Veranstaltungen der Goethe-Gesellschaft in Erlangen e.V.

■ 26W301020

Goethe-Gesellschaft in Erlangen e.V./
Prof. Dr. Paula Wojcik

Goethe intermedial

Goethe und die Literatur – das ist ein „perfect match“. Goethes Person und Werk haben allerdings auch Eingang in andere Medien und Künste gefunden. Einige intermediale Beziehungen – wie Goethes literarisches Werk und die Musik – sind gut erforscht. Andere, insbesondere aktuellere wie Goethes Präsenz in der materiellen Kultur, wurden dagegen kaum beachtet. Der Vortrag verfolgt einige der historischen und gegenwärtigen intermedialen Spuren und fragt danach, was sie uns über den Klassiker Goethe erzählen können.

Mittwoch, 23. September 2026

19:00 bis 21:00 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Kosten: Gäste 5 Euro / Mitglieder,

Studierende und Personen mit ErlangenPass

Eintritt frei

■ 26W301021

Goethe-Gesellschaft in Erlangen e.V./
Dr. phil. Tanja Rudtke/
Dr. med. Laura Rudtke

**Ver-rückt-sein. Psychische
Krankheitsbilder in der Literatur**

Psychische Krankheitsbilder in der Literatur sind ein häufiges erzählerisches Phänomen. Der Wahnsinn hatte in Romantik und Expressionismus geradezu Hochkonjunktur. Dabei ist er kulturgeschichtlich und medizinisch ein mehrdeutiger Begriff, der kritisch hinterfragt werden muss, da sich das Verständnis davon, was „krank“ ist, immer wieder verändert. Auch in der deutschsprachigen Literatur des 20. und 21. Jahrhunderts, vor dem Hintergrund differenzierter medizinischer Diagnostik, sind von der Norm abweichende geistige Zustände auf vielfältige Weise präsent. Von autofiktionalen Texten bis zur von der Art Brut inspirierten Dichtung reicht das Spektrum, das in diesem Vortrag aufgezeigt wird.

Eintritt: Gäste 5 Euro / Mitglieder, Studierende und Personen mit ErlangenPass: Eintritt frei

Mittwoch, 28. Oktober 2026

19:00 bis 21:00 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Kosten: Gäste: 5 Euro / Mitglieder,
Studierende und Personen mit ErlangenPass:
Eintritt frei

■ **26W301022**

Goethe-Gesellschaft in Erlangen e.V./
Dr. Nikola Keller

**Muse?! Modell?! Malerin! Weibliches
Kunstschaffen in der Literatur um 1900**

„Freilich habe ich mich sehr gewundert, dass [...] die Frauen so wenig galten“. Schon im 14. Jahrhundert bemängelt Giovanni Boccaccio, dass kunstschaffende Frauen nicht die Aufmerksamkeit erhalten, die ihnen gebührt. Diese Verwunderung stellt sich auch bei der Lektüre des dem Kunstschaffen gewidmeten literarischen Genres ein: dem Künstlerroman oder der -novelle. An der Seite des genialen Künstlers finden weibliche Figuren vielfach nur als Musen, Modelle, Geliebte oder Versorgerinnen Eingang in die Narration. Doch so wie es erfolgreiche Malerinnen gibt, finden sich auch literarische Texte, die weibliche künstlerische Selbstverwirklichung zum Gegenstand haben. Der Vortrag ist Malerinnenfiguren in Romanen von Gabriele Reuter, Helene Böhlau, Franziska zu Reventlow und Hedwig Dohm gewidmet: ihrem Ringen mit gesellschaftlichen Regulationsmechanismen und innovativen Ausdrucksformen wie dem weiblichen Selbstakt, der literarisch realisiert wird, bevor er seinen Weg auf die Leinwand findet.

Mittwoch, 17. Februar 2027

19:00 bis 21:00 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Kosten: Gäste 5 Euro / Mitglieder,
Studierende und Personen mit ErlangenPass
Eintritt frei

Veranstaltung des Erlanger Rückert-Kreises e.V.

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

■ **26W301030**

Erlanger Rückert-Kreis e.V./

Dr. Frank Aschoff/

Dr. Johannes Wilkes

**Einführung in die persische Poesie.
Von Attar bis Sa'di**

Seit Goethes „West-östlichem Divan“ hat die persische Dichtung im deutschen Sprachraum einen größeren Einfluss ausgeübt. In Erlangen sind insbesondere Friedrich Rückert und August von Platen von dieser Lyrik beeinflusst worden. In dem Vortrag sollen zum einen die wichtigen Elemente dieser Dichtung vorgestellt werden; und zum anderen vier wichtige persische Lyriker (Attar, Omar Chayyam, Hafez und Sa'di) zu Wort kommen. Zur Ergänzung des Vortrags werden Bilder von den Wirkungs- und Lebensorten dieser persischen Lyriker gezeigt.

Donnerstag, 25. Februar 2027

19:30 bis 21:00 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei



Kunstgeschichte und moderne Kunst

■ 26W302004

Dr. Annette Scherer

Brücken – Motiv und Symbol (Kunstgeschichtliche Vortragsreihe)

Eine Brücke verbindet und ermöglicht Begegnungen. Wir widmen uns der architektonischen, strategischen und symbolischen Bedeutung von Brücken, ihrem Bau und ihrer Abbildung in Malerei und Fotografie. Im Fokus stehen berühmte Bauwerke in Florenz, London, Paris, Rom, Venedig, die Neckar- und Rheinbrücken, Lyonel Feiningers Eisenbahnviadukte, Claude Monets Stege über den Seerosenteich, die Künstlergruppe „Die Brücke“ u.v.m.

Donnerstag, 10:15 bis 11:45 Uhr
Beginn: Donnerstag, 1. Oktober 2026
Friedrichstr. 19, Historischer Saal
10 Vormittage, 80 Euro

■ 26W302010

Dr. Teresa Bischoff

Künstler*innen im Wettstreit

Seit jeher galt das Messen des eigenen künstlerischen Schaffens am Werk des Kollegen als Königsdisziplin. Bereits in der Antike war der edle Wettstreit verbreitet. Dieses Prinzip macht sich dieser Kurs zu eigen, indem er einen kleinen Gang durch die Epochen wagt – stets aus dem Blickwinkel zweier großer Künstlerinnen oder Künstler. Verbunden durch eine eher zeitliche als räumliche Nähe ersannen Cranach und Dürer, Rubens und Rembrandt, Artemisia Gentileschi und Judith Leyster sowie Anna Dorothea Therbusch und Elisabeth Vigée-Lebrun ganz individuelle malerische Lösungen für die relevanten künstlerischen Fragen ihrer Zeit. Der Dialog ihrer Werke, der künstlerische Paragone, macht für uns Heutige die Vergangenheit sichtbar und lässt Kunstgeschichte nahbar und lebendig werden.

Dienstag, 27. Oktober 2026

10:15 bis 11:45 Uhr

Dienstag, 10. November 2026

10:15 bis 11:45 Uhr

Dienstag, 24. November 2026

10:15 bis 11:45 Uhr

Dienstag, 1. Dezember 2026

10:15 bis 11:45 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

4 Vormittage, 32 Euro

■ 26W302011

Christian Jörg Zink

Piemonteser Barock (Architektur- Vortrag)

Turin ist neben Rom das bedeutendste Zentrum barocker Architektur in Italien. Die Dynastie der Savoyer ließ ihre Residenzstadt in der frühen Neuzeit äußerst planmäßig wie prächtig umgestalten. Davon zeugen die vielen repräsentativen Plätze und kilometerlangen Arkadengänge. Hofarchitekten wie Guarino Guarini und Filippo Juvara schufen majestätische Paläste und grandiose Kirchen. Diese (meist mehrschaligen) Zentralbauten mit ihren undulierenden Fassaden lassen sich auch im Umland von Turin finden.

Mittwoch, 9. Dezember 2026

18:30 bis 20:00 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

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

■ **26W302012**
 Dr. Peter Stuckenberg
**Kirchenbau in Zeiten des Umbruchs –
 Die Landkirchen von Fritz
 Fuchsberger im Erlanger Umland,
 1923-1925 (Architektur-Vortrag)**

Der Aufbruch in die Moderne der Architektur in den 1920er Jahren lässt sich besonders eindrücklich am Kirchenbau nachvollziehen – auch direkt vor den Toren Erlangens. In der Region entstanden damals markante Bauten mit experimenteller Formensprache und neuen Raumkonzepten. Einige dieser Kirchen schuf der Architekt Fritz Fuchsberger. Im Vortrag wird sein Landkirchentypus am Beispiel von „St. Josef“ in Baiersdorf und „Unsere liebe Frau in Jerusalem“ in Poxdorf vorgestellt. Anhand von Stilvergleichen und Betrachtungen zu Raumkonzept und Materialästhetik lassen sich diese Bauten im Schaffen eines Reformarchitekten einordnen.

Mittwoch, 11. November 2026

18:30 bis 20:00 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.

■ **26W302013**
 Dr. Peter Stuckenberg
**Kirchenbau in Zeiten des Umbruchs –
 Die Landkirchen von Fritz
 Fuchsberger im Erlanger Umland,
 1923 bis 1925 (Besichtigung vor Ort)**

Die beiden Kirchen „St. Josef“ in Baiersdorf und „Unsere liebe Frau in Jerusalem“ in Poxdorf zeigen exemplarisch, wie sich der stilistische Aufbruch in die Moderne des Sakralbaus im ländlichen Umfeld vollzog. Bei dieser Exkursion ins Erlanger Umland lernen Sie zwei Landkirchen des Architekten Fritz Fuchsberger aus den Jahren 1923 bis 1925 näher kennen. Sie entdecken unerwartete stilistische Besonderheiten, interessante Materialkombinationen und Raumideen, die von der Suche nach neuen Formen im Sakralbau der 1920er Jahre zeugen.

Treffpunkt: Vor dem Haupteingang der Pfarrkirche „St. Josef“ in Baiersdorf (Forchheimer Str. 25, 91083 Baiersdorf).

Samstag, 12:00 bis 16:00 Uhr
 Beginn: Samstag, 14. November 2026
 Treffpunkt wie im Kurstext angegeben
 Eintritt frei
 Eine Anmeldung ist erforderlich.
 Anreise mit dem eigenen PKW

■ **26W302014**
 Martin Scherbakov
Die Malerin Alexandra Exter (Vortrag)

Im Fokus steht das visionäre Werk der Avantgardistin Alexandra Exter (1882-1949). Besonders ihre späten Bühnenbildentwürfe faszinieren durch eine Ästhetik, die die Grenze zwischen funktionaler Kulisse und autonomem Kunstwerk auflöste. Mit architektonischer Strenge und dynamischer Farbkraft schuf sie „bewohnbare“ Konstruktionen von zeitloser Modernität. Der Vortrag gibt einen anschaulichen Einblick in das Werk einer Malerin, die das Theater neu dachte.

Dienstag, 24. November 2026

18:30 bis 20:00 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

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

■ **26W302015**
 Katja Boampong-Brummer
**Picasso und Matisse – eine Begegnung
 unterschiedlicher Temperamente**

Sie trafen sich als Köpfe völlig unterschiedlicher Kunstbewegungen: Sie regten sich an, waren Konkurrenten, hatten verschiedene Auffassungen, kontroverse ästhetische Maßstäbe. Sie fanden Schnittmengen und empfanden zeitlebens Respekt füreinander. Die Geschichte fand Platz für beide.

Dienstag, 12. Januar 2027

10:15 bis 11:45 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

6 Euro

Eine Anmeldung ist erforderlich.



■ 26W302016

Katja Boampong-Brummer

Picasso und Braque – eine zündende Begegnung (Vortrag)

Die Arbeitsgemeinschaft zwischen Picasso und Braque bestand nur temporär und konnte den Belastungen nicht standhalten. Die künstlerischen Wege trennten sich. Aber diese entscheidenden Jahre, die den Kubismus einleiteten, veränderten die Kunstgeschichte. Eine vorübergehende Begegnung von innovativer Dynamik: „Wir suchten nach einer Art anonymer Persönlichkeit. Wir waren bereit, unsere eigene Person völlig in den Hintergrund treten zu lassen, um das Ursprüngliche zu finden. Laien konnten unsere Bilder nicht unterscheiden, was uns überhaupt nicht störte, denn es ging um unsere Arbeit und das Problem, mit dem sie uns konfrontierte.“ (Braque, 1908)

Dienstag, 26. Januar 2027

10:15 bis 11:45 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

6 Euro

Eine Anmeldung ist erforderlich.



Besser hören

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

Kontakt für Rückfragen (besondere Bedarfe):

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



Aus den Museen der Stadt Erlangen

■ 26W302017

Brigitte Korn

Der Künstler Adolf Schinnerer – Neu gesehen (Ausstellungsrundgang mit der Leiterin des Stadtmuseum Erlangen)

Adolf Schinnerer wurde vor allem als Meister subtiler Grafik weit über Erlangen hinaus bekannt. Doch der gebürtige Oberfranke, der ab 1902 mehrere Jahre in Tennenlohe lebte, schuf auch als Maler Werke von großer Poesie. Anhand von Gemälden, die fast alle erstmals in Erlangen zu sehen sind, sowie ausgewählten Radierungen, erläutert die Leiterin des Museums, welche Themen Schinnerer wichtig waren und warum er als „Entdecker der Erlanger Landschaft“ gilt.

Treffpunkt: Foyer

Kosten: 3,50 Euro zzgl. Eintritt

Donnerstag, 21. Januar 2027

17:00 bis 18:00 Uhr

Stadtmuseum Erlangen, Martin-Luther-Platz 9,

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Das Stadtmuseum Erlangen verfügt über eine mobile Hörunterstützung für den Rundgang. Kontakt für Rückfragen (besondere Bedarfe): ingrid.moor@stadt.erlangen.de (Stadtmuseum)

■ 26W302020

Amely Deiss

Neues aus dem Kunstpalais (Direktorinnen-Rundgang)

Haben Sie Lust auf Neues, Spannendes und Unerwartetes? Sie interessieren sich für zeitgenössische Kunst? Dann nehmen Sie an der Direktorinnenführung mit Amely Deiss teil und erhalten Sie exklusive Einblicke in die aktuellen Ausstellungen im Kunstpalais.

Entdecken Sie im Untergeschoss des Kunstpalais gemeinsam die multimediale Ausstellung „CIRCUS“ von Lion Bischof, Felix Burger und Otakar Skala, die Sie auf eine visuelle Reise durch die Ausstellungsräume einlädt. In der Ausstellung „Fischers Fang. Die große Buchkunst-Schau“ erhalten Sie besondere Einblicke in die bedeutende und facettenreiche Buchkunstsammlung von Karl Manfred Fischer, dem Gründer der Städtischen Galerie Erlangen, aus der das Kunstpalais hervorgegangen ist. Amely Deiss

nimmt Sie mit auf einen einzigartigen Rundgang und gibt dabei auch Einblicke in kuratorische Entscheidungen.

Kosten: 3 Euro zzgl. Eintritt – Zahlung im Kunstpalais

Donnerstag, 21. Januar 2027

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)

■ 26W302021

Milena Bonay

Mental Health & Wellbeing Tour im Kunstpalais

Sie wünschen sich eine kleine Auszeit vom Alltag und haben Lust auf Kunst? Dann nehmen Sie an unserer Mental Health & Wellbeing Tour teil! Well-Being bedeutet die körperliche, seelische und soziale Gesundheit eines Menschen und meint einen Zustand, in dem man Sinn erlebt, Teilhabe erfährt und sich in seinem Umfeld sicher fühlt. Im Museum können Sie Kunst ganz entspannt erleben: ohne Vorwissen, ohne Druck, aber dafür mit viel Ruhe und in einem geschützten Rahmen. Im Untergeschoss des Kunstpalais entdecken Sie die multimediale Ausstellung „CIRCUS“ von Lion Bischof, Felix Burger und Otakar Skala. In der Ausstellung „Fischers Fang. Die große Buchkunst-Schau“ erwartet Sie ein besonderer Einblick in die bedeutende und facettenreiche Buchkunstsammlung von Karl Manfred Fischer, dem Gründer der Städtischen Galerie Erlangen. Kommen Sie in unseren Safe Space und tauchen Sie in zwei außergewöhnliche Ausstellungen ein!

Kosten: 3 Euro zzgl. Eintritt – Zahlung im Kunstpalais

In Kooperation mit wabene

Mittwoch, 17. Februar 2027

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)

■ **26W302027**

Sophia Petri/
Jannike Wiegand/
Dr. Herbert Kurz

**Ausstellung zum 10. Jubiläum des
Kunstmuseums Erlangen
(KuratorInnen-Rundgang)**

Seit 2016 ist das zuvor ehrenamtlich geführte Kunstmuseum eine städtische Einrichtung. Das Team des Hauses nimmt dies zum Anlass, gemeinsam einen Blick in die Sammlungsgeschichte zu werfen. Dabei werden Herausforderungen, Ziele und verschiedene weitere Aspekte der Sammlungstätigkeit für die Besucher*innen anschaulich gemacht. Ausgestellt werden Schätze der Sammlung und Neuzugänge der letzten zehn Jahre.

Mittwoch, 17:00 bis 18:00 Uhr
Beginn: Mittwoch, 21. Oktober 2026
Kunstmuseum Erlangen
Eintritt frei

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)

DISCO! ab 3

ab **26.09.26**

nach dem Bilderbuch von Frauke Angel und Julia Dürr
Eine farbenfrohe Geschichte über Vorurteile für alle Disco-Fans

Open Call: Oklahoma

ab **02.10.26**

nach dem »Naturteater«-Fragment von Franz Kafka
Ein zweifelhaftes Versprechen mit ungewissem Ausgang

Peter Pan ab 6

ab **26.11.26**

oder Das Märchen vom Jungen, der nicht groß werden wollte
von James Matthew Barrie, Deutsch von Erich Kästner
Familienstück mit Menschen und Puppen

Was sich gehört

ab **23.01.27**

von Branden Jacobs-Jenkins
Ein bitterböses Familiendrama

Buddeln ab 8

ab **29.01.27**

von Clara Leinemann
Musiktheater für Kinder über Traurigkeit und die Kraft von Freundschaft
Kooperation mit dem Theater Pfütze Nürnberg

Die Katze Eleonore

ab **27.02.27**

von Caren Jeß
Eine radikale Ich-Werdung

Planet B

ab **13.03.27**

von Yael Ronen und Itai Reicher
Klimakatastrophenkomödie

Faust

ab **03.04.27**

nach Johann Wolfgang von Goethe
in einer Fast-Forward-Fassung von Natalie Baudy und Matthias Köhler

Salome

ab **30.04.27**

nach Oscar Wilde und Richard Strauss
Musiktheater über fatales Verlangen
Kooperation mit dem internationalen figuren.theater.festival und dem gVe

Der Besuch der alten Dame oder KILL ILL!

ab **19.06.27**

Tragikomödie von Friedrich Dürrenmatt
Open Air im Theaterhof

und vieles mehr \ Amt 44 – TALK \ Hörspiel-Garage \ Klingt gut! #3 & #4, Musik &
Literatur \ NEXT – Szenische Werkstatt \ HörStadt ERLANGEN \ Südwindfestival 2027

Theater

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.

■ 26W303001

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 Choreografin Caroline Finn taucht mit ihrer Tanztheaterproduktion „Eat my fear“ in David Lynchs Universum des Surrealismus ein. Rätselhafte Personen treffen aufeinander, Realität und Fiktion verschwimmen im ständigen Versuch, einen Sinn zu erkennen in einer Welt, die längst ins Wanken gekommen ist.

Im „Naturteater von Oklahoma“ sind angeblich alle willkommen – Utopie oder Propaganda? Das letzte Kapitel aus Franz Kafkas Romanfragment „Amerika“ lässt offen, ob der junge Einwanderer Karl Roßmann doch noch sein Glück macht oder ins Verderben rennt. Eine merkwürdige Theatertruppe begibt sich in „Open Call: Oklahoma“ auf Spurensuche (Regie: Tomas Schweigen).

Drei Geschwister kehren nach dem Tod ihres Vaters in sein Haus im Süden der USA zurück, um den Nachlass zu regeln. Als sie auf dem Dachboden ein Fotoalbum mit rassistischen Gräueltaten entdecken, geraten sie in eine moralische Krise: Wer war ihr Vater wirklich, und wie gehen sie mit diesem Erbe um? Brendan Jacob-Jenkins' preisgekröntes Stück „Was sich gehört“ stellt mit düsterem Humor Fragen nach postkolonialer Erbe und Verantwortung.

Workshop: Montag, 26. Oktober 2026, 19:30-21:00 Uhr: Vorstellung Semesterplan, Workshop „Eat my fear“ – Vorstellungstermin: 9. November 2026, 19:30 Uhr

Markgrafen theater Großes Haus
Workshop: Montag, 30. November 2026, 19:30-21:00 Uhr in „Open Call: Oklahoma“ – Vorstellungstermin: 12. Dezember, 19:30 Uhr, Markgrafen theater Großes Haus
Workshop: 11. Januar 2027, 19:30-21:00 Uhr „Was sich gehört“ – Vorstellungstermin: 25. Januar 2027, 19:30 Uhr, Markgrafen theater Großes Haus
Terminänderungen vorbehalten

Montag, 19:30 bis 21:00 Uhr
Beginn: Montag, 26. Oktober 2026
Markgrafen theater, 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)

■ 26W303002

Natalie Baudy/

Linda Best

Kulissengeflüster (Kat. III)

Auf vielfachen Wunsch bieten wir den gleichen Kurs auch mit Karten in der 3. Kategorie an.

Workshop: Montag, 26. Oktober 2026, 19:30-21:00 Uhr: Kurze Vorstellung Semesterplan, Workshop „Eat my fear“ – Vorstellungstermin: 9. November 2026, 19:30 Uhr Markgrafen theater Großes Haus
Workshop: Montag, 30. November 2026, 19:30-21:00 Uhr „Open Call: Oklahoma“ – Vorstellungstermin: 12. Dezember, 19:30 Uhr, Markgrafen theater Großes Haus
Workshop: 11. Januar 2027, 19:30-21:00 Uhr „Was sich gehört“ – Vorstellungstermin: 25. Januar 2027, 19:30 Uhr, Markgrafen theater Großes Haus
Terminänderungen vorbehalten

Montag, 19:30 bis 21:00 Uhr
Beginn: Montag, 23. November 2026
Markgrafen theater, 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)



Theaterpraxis

■ 26W303011

Stefanie Miller

Theaterwerkstatt: Geschichten, die uns berühren

Was passiert, wenn Menschen sich begegnen? Ein Blick, ein Wort, ein Missverständnis – und plötzlich entsteht eine Geschichte. In der Theaterwerkstatt dreht sich alles um Begegnungen: zufällige, überraschende, berührende oder auch konfliktreiche. Gemeinsam entwickeln wir aus Improvisationen, persönlichen Erlebnissen und theaterpädagogischen Übungen kleine Szenenfolgen und Charaktere. So entsteht nach und nach ein lebendiges Theaterstück, das wir am 1. Februar im Stufensaal im kubic aufführen werden.

Eine Kooperation mit wabene

Montag, 19:30 bis 21:00 Uhr

Beginn: Montag, 21. September 2026

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35, Bewegungsraum, 0210

16 Termine, 144,50 Euro

Bitte berücksichtigen Sie, dass nur eingeschränkte Umkleidemöglichkeiten vorhanden sind. Am besten kommen Sie bereits in bequemer Kleidung.

Kontakt für Rückfragen (besondere Bedarfe):
dunja.schneider@stadt.erlangen.de (vhs)

■ 26W303012

Lea Schmocker

Stolpern erwünscht – Clownspiel für Anfänger*innen

Die rote Nase – die kleinste Maske der Welt – weckt unseren Spieltrieb und öffnet die Tür zum inneren Clown. Mit Improvisationen, spielerischen Übungen und kleinen Szenen entdecken wir Körperausdruck, Komik und die Freude am spontanen Handeln. Stolpern und Missgeschicke gehören dazu – genau darin liegt der Humor des Clowns. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Neugier, bequeme Kleidung und rutschfeste, leichte Schuhe und, wenn vorhanden, eine rote Nase.

Samstag, 10:30 bis 16:30 Uhr

Beginn: Samstag, 17. Oktober 2026

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35,

Bewegungsraum, 0210

2 Tage, 81,60 Euro

■ 26W303015

Lea Schmocker

Mut zur Nase – Clownspiel entdecken und vertiefen

Für alle, die weiter in die Welt des Clownspiels eintauchen möchten – oder neu einsteigen wollen. Mit Improvisationen, Clownsritualen und szenischen Übungen lassen wir unseren inneren Clown lebendig werden. Wir spielen mit Emotionen, Temperamenten und überraschenden Momenten – und entdecken die befreiende Kraft des Lachens über uns selbst.

Samstag, 10:30 bis 16:30 Uhr

Beginn: Samstag, 28. November 2026

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35,

Bewegungsraum, 0210

2 Tage, 71,40 Euro

■ 26W303017

Lea Schmocker

Texte lebendig vortragen – Mut zur eigenen Interpretation

Wie wird ein Text wirklich lebendig? In diesem Wochenendkurs entdecken Sie Ihren eigenen Zugang zu Geschichten, Gedichten und anderen Texten. Es gibt nicht die eine richtige Lesart – sondern viele Möglichkeiten, Texte zu erfassen und auf persönliche Weise zu interpretieren. Wir setzen uns kreativ mit Sprache auseinander und experimentieren mit Ausdruck, Gestik, Mimik und Präsenz beim Vorlesen. So entwickeln Sie Mut zum eigenen Ausdruck und können Lampenfieber in positive Energie verwandeln. Eigene Texte sind willkommen, inspirierende Beispiele stehen zur Verfügung. Der Kurs richtet sich an alle, die Freude am Vorlesen haben – privat oder vor Publikum.

Samstag, 16. Januar 2027

10:30 bis 16:30 Uhr

Sonntag, 17. Januar 2027

10:30 bis 16:30 Uhr

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35,

Gruppenraum 1, 0034

2 Tage, 89,20 Euro

■ 26W303018

Elke Wollmann

**Die Stimme ist ein Instrument –
Anleitungen für die
„Instrumentenpflege“**

Sie hätten gern eine wohlklingende, ausdrucksfähige Stimme und wünschen sich, dass diese einen großen Raum füllen kann? Oder möchten Sie einfach nur, dass Ihre Stimme belastbarer wird, dass sie stundenlanges Reden mitmacht, ohne heiser zu werden? An diesem Tag lernen Sie verschiedene Übungen kennen, die Ihnen helfen, Ihr Stimmpotential besser zu nutzen. Die spielerischen Übungen kommen aus den Bereichen Körperwahrnehmung, Entspannung, Atem- und Sprecherziehung. Elke Wollmann, Sprecherin, Sängerin und Schauspielerin mit 35-jähriger Bühnenerfahrung, vermittelt Ihnen eine „Instrumentenpflege“, die Ihre Stimme stärkt und kräftigt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken oder flache Hallenschuhe

Samstag, 16. Januar 2027

10:00 bis 17:00 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

45 Euro

■ 26W303024

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, 28. November 2026

13:00 bis 17:00 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 Umkleidemöglichkeiten vorhanden sind.
Am besten kommen Sie bereits in Ihrer Sportkleidung.



Musik und Gesang

Stimmbildung für Chorsänger*innen

In Kooperation mit der Katholischen Erwachsenenbildung in der Stadt Erlangen

Die Kurse wenden sich an stimmfreudige Chorsänger*innen, die lernen wollen, besser mit ihrer Stimme umzugehen. Mit Übungen zur Körperwahrnehmung, Lockerung und Atmung wollen wir unserer Stimme Kraft und Ausdruck verleihen. Mit den neu erworbenen Erfahrungen werden wir verschiedene Lieder und Arien interpretieren.

Eine schriftliche Anmeldung ist erforderlich bei Kath. Erwachsenenbildung Erlangen, Vordere Sterngasse 1, 90402 Nürnberg, E-Mail: info@keb-erlangen.de, Tel.: 0911 208111. Bitte überweisen Sie gleichzeitig mit der Anmeldung die Kursgebühr auf das Konto der Kath. Erwachsenenbildung: Liga Bank Nürnberg, IBAN: DE97 7509 0300 0005 1317 15, BIC: GENODEF1M05.

■ 26W304001

Julia Tiedje

Stimmbildung: Kurs I am Mittwoch

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Kursgebühr: 195 Euro

Kursort: Gemeindezentrum St. Marien der Pfarrei Peter und Paul, An der Lauseiche 3, 91058 Erlangen-Bruck

Mittwoch, 17:00 bis 18:30 Uhr

Beginn: Mittwoch, 23. September 2026

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben

15 Abende

■ 26W304002

Julia Tiedje

Stimmbildung: Kurs II am Mittwoch

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Kursgebühr: 195 Euro

Kursort: Gemeindezentrum St. Marien der Pfarrei Peter und Paul, An der Lauseiche 3, 91058 Erlangen-Bruck

Mittwoch, 18:30 bis 20:00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 23. September 2026

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben

15 Abende

■ 26W304003

Julia Tiedje

Stimmbildung: Kurs am Donnerstag

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Kursgebühr: 195 Euro

Kursort: Gemeindezentrum St. Marien der Pfarrei Peter und Paul, An der Lauseiche 3, 91058 Erlangen-Bruck

Donnerstag, 17:00 bis 18:30 Uhr

Beginn: Donnerstag, 24. September 2026

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben

15 Abende

■ 26W304004

Alexander Ezhelev

Stimmbildung: Kurs am Donnerstag

Für Fortgeschrittene und Anfänger*innen mit Sing-Erfahrung

Mit Übungen zur Körperwahrnehmung, Lockerung und Atmung wollen wir unserer Stimme Kraft und Ausdruck verleihen. Mit den neu erworbenen Erfahrungen werden wir verschiedene Lieder und Arien interpretieren.

Kursgebühr: 156 Euro

Freitag, 17:00 bis 18:30 Uhr

Beginn: Freitag, 24. September 2027

Gemeinschaftshaus Herz Jesu,

Kath. Kirchenplatz 8

12 Abende

Singen

■ 26W304005

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, 21. September 2026

wabene, Henkestr. 53, Saal

15 Abende, 54,20 Euro

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Kontakt für Rückfragen (besondere Bedarfe):
f.hochreuther@wabe-erlangen.de

■ 26W304006

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, 27. Oktober 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

Gitarre

■ 26W304204

David Motsonashvili

Gitarre spielen lernen mit Liebegleitung 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 Liebegleitung. 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, 17. Oktober 2026

10:00 bis 16:00 Uhr

Sonntag, 18. Oktober 2026

10:00 bis 16:00 Uhr

wabene, Henkestr. 53, G1-2

2 Tage, 78 Euro

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

Tel. 09131-27870
Fax 09131-206747

info@emi-erlangen.de
www.emi-erlangen.de

MUSIK Erlanger
INSTITUT e.V.

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

DIE ADRESSE FÜR ERSTKLASSIGEN MUSIKUNTERRICHT



■ **26W304206**
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? Tauchen Sie 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 Stiliketten 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. Sie haben viele Fragen und Lust, Ihr Gitarrenspiel zu verbessern? Sie sind herzlich willkommen!

Bitte mitbringen: Gitarre, Zubehör

Eine Kooperation mit wabene

Samstag, 14. November 2026

10:00 bis 16:00 Uhr

Sonntag, 15. November 2026

10:00 bis 16:00 Uhr

wabene, Henkestr. 53, Saal

2 Tage, 78 Euro

Mundharmonika

■ **26W304216**
Didi Neumann
Mundharmonika – Bluesharp

Für Anfänger*innen

Wie kein anderes Instrument lässt sich die Bluesharp leicht überall hin mitnehmen. Im Kurs speziell für Leute, die gern Rock, Blues oder Boogie spielen möchten, werden die elementaren Spieltechniken auf anschauliche Weise, auch an totale Anfänger*innen, vermittelt. Wir beginnen mit einfachen Folk-Stücken nach einer Methode ohne Noten und üben das Rhythmuspiel und die Crossharp-Technik (G auf der C-Harp) mit Bending (Herunterbiegen der Töne). 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 40 Euro erworben werden.

Samstag, 12. Dezember 2026

10:00 bis 17:00 Uhr

Friedrichstr. 19, Großer Saal

54,20 Euro

Percussion

■ **26W304218**
Hadi Alizadeh
**Percussion: Rhythmen der Seele
(Workshop)**

*Unterrichtssprachen in diesem Kurs sind
Deutsch und Persisch.*

Der Percussionist Hadi Alizadeh lädt ein, die Faszination des reinen Rhythmus zu erkunden. Aufgewachsen und ausgebildet im Iran an den persischen Trommeln Daf und Tonbak lebt der Künstler seit 2001 in Deutschland. Er ist unter anderem Preisträger 2017 beim Wettbewerb „creole-Globale Musik aus Bayern“. Auf sehr verständliche und einfache Weise erschließt Alizadeh grundlegende Spieltechniken und Rhythmen. Es entstehen schnell die ersten Erfolgserlebnisse – im Zusammenspiel und in der Improvisation. Erkunden Sie Klänge, die Orient und Okzident, Himmel und Erde verbinden.

Instrumente werden vom Kursleiter zur Verfügung gestellt.



Samstag, 17. Oktober 2026
11:00 bis 15:00 Uhr
Friedrichstr. 19, Historischer Saal
27,20 Euro

Musiktheorie

■ 26W304401

Jürgen Salzmann

**Ludwig van Beethoven, 9. Symphonie
(1824) d-moll op. 125 (Vortrag mit
Hörbeispielen)**

Beethovens Neunte ist wie kaum ein anderes Werk der Musikgeschichte zur Projektionsfläche politischer Ideale geworden. Bekannt vor allem durch die „Ode an die Freude“, die 1972 zur Europahymne wurde, folgt die d-moll-Symphonie der klassischen 4-Satz-Form mit überwältigendem Schlusschor. Im Rahmen dieser Werkeinführung analysieren wir Aufbau, Harmonik und Themenentwicklung, erläutern, warum dieses Werk als Höhepunkt musikalischen Schaffens gilt und hören Musikbeispiele. Im Jahr 2027, Beethovens 200. Todesjahr, wird "die Neunte" sicher häufig von namhaften Orchestern aufgeführt werden – eine gute Gelegenheit, sie dann live im Konzertsaal zu erleben.

*In Kooperation mit BildungEvangelisch
Erlangen*

Donnerstag, 3. Dezember 2026
18:30 bis 20:00 Uhr
Friedrichstr. 19, Historischer Saal
Eintritt frei
Eine Anmeldung ist erforderlich.



Volkshochschule
Erlangen

Ermäßigungen

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

Nähere Informationen finden Sie unter:

www.vhs-erlangen.de

oder in den allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB)



Kulturgeschichte und Archäologie

Kulturgeschichtlicher Vortrag

■ 26W310001

Susanne Grethlein

Die Mystik der Rauhnächte – alte Traditionen, Bräuche und Überlieferungen (Online-Vortrag)

Tauchen Sie ein in die mysteriöse Welt der Rauhnächte, jener Zeit zwischen den Jahren – den zwölf Tagen zwischen Weihnachten und dem 6. Januar. Man glaubte, dass die Grenzen zur Anderswelt verschwimmen und statt Arbeit Feiern sowie Rück- und Vorschau im Mittelpunkt stehen sollten. Jeder dieser Tage ist mit eigenen Überlieferungen, Ritualen und Bedeutungen verbunden. Die Bräuche sind vielfältig: Geschichten von Geistern und Dämonen, von Licht und Dunkelheit, von Reinigung, Orakeln und Vorhersagen. Im Vortrag erkunden wir diese besondere Zeit, ihre Ursprünge und mögliche Deutungen für unser heutiges Leben.

Donnerstag, 12. November 2026

18:00 bis 19:30 Uhr

Virtuelles Klassenzimmer

Eintritt frei

Eine Anmeldung bis zum 11. November ist erforderlich. Sie erhalten rechtzeitig einen Online-Link zum Vortrag. Sie können mit PC oder Laptop teilnehmen. Sie benötigen eine gute Internetverbindung und einen kompatiblen Browser (z.B. Microsoft Edge oder Google Chrome). Wenn Sie sich aktiv beteiligen wollen, benötigen Sie zudem Mikrofon und Webcam.

Aus den Museen der Stadt Erlangen

■ 26W310002

Andreas Thum

1000 years of Erlangen in 60 minutes.

Guided tour in English (Rundgang im Stadtmuseum Erlangen)

As small as Erlangen is, its history is astonishing. Why is the old town younger than the new town? Where does the city map with its squares come from? And why is the city's motto "Open by tradition"? All this is explained during a guided tour of the city museum, where you have time to rediscover your own city.

Treffpunkt: Foyer

Kosten: 3,50 Euro sind zzgl. zum Eintritt an der Museumskasse zu bezahlen

Donnerstag, 5. November 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)



Archäologie

■ 26W310006

Dr. Claudia Merthen

Faszination Archäologie: Die Himmelsscheibe von Nebra (Vortrag)

Diese Bronzescheibe ist einer der berühmtesten astronomischen Artefakte weltweit. Vor etwa 4.000 Jahren entstanden, ist sie die bis dato älteste Darstellung des Himmels. Das Abbild der Sterne wurde mehrfach verändert – aber warum? Zusammen betrachten wir die Scheibe genauer.

Donnerstag, 8. Oktober 2026

18:00 bis 19:30 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 26W310007

Dr. Claudia Merthen

Faszination Archäologie: Ötzi – Der Mann im Eis (Vortrag)

Bekannt ist er unter vielen Namen: der Mann vom Hauslabjoch, der Mann aus dem Eis, die Gletschermumie – am besten kennt man ihn aber unter seinem Spitznamen „Ötzi“. Vor fast 5.500 Jahren kam dieser Mann in den Ötztaler Alpen in Südtirol ums Leben. Seinem Unglück verdanken wir heute unzählige Erkenntnisse über das Leben in der späten Jungsteinzeit, in der sogenannten Kupferzeit.

Donnerstag, 10. Dezember 2026

18:00 bis 19:30 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.



Plastisches Gestalten

■ 26W330002

Wolfram von Bieren

Figürliche und freie Plastik in Ton

Bildnerisches Arbeiten in Ton hat einen besonderen, ursprünglichen Reiz: Das plastische Material führt Sie in die Welt der Formen. Ob Sie beim Gestalten Formen frei nach der Natur abbilden oder diese „spielen“ lassen, liegt ganz bei Ihnen. Dabei bietet der keramische Ton viele Möglichkeiten, den eigenen Ausdruck zu finden. Sie arbeiten vorwiegend mit einem Modell. Akt- und Porträtmodelle bringen Vorstellung und Inspiration für Ihre plastische Arbeit. Anfallende Modellkosten (55 Euro pro Abend anteilig) und Materialkosten (6 Euro/kg schrühegebrannter Ton) sind beim Kursleiter zu entrichten.

Donnerstag, 19:00 bis 21:15 Uhr

Beginn: Donnerstag, 1. Oktober 2026

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f,

Keramikwerkstatt

12 Abende, 191,80 Euro

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

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.

■ 26W331001

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. Bereits erfahrene Teilnehmer*innen können die Drehscheibe 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, 23. September 2026

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f,

Keramikwerkstatt

10 Vormittage, 192,50 Euro

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

■ 26W331002

Carolin Gugel

Keramik – verschiedene Techniken und Oberflächen

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Lernen Sie verschiedene Aufbau- und Modellieretechniken 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 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

Montag, 9:30 bis 12:00 Uhr

Beginn: Montag, 28. September 2026

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f,

Keramikwerkstatt

10 Vormittage, 192,50 Euro

■ 26W331003

Carolin Gugel

Aufbaukeramik am Samstag

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

An vier Samstagen wollen wir in entspannter Atmosphäre das Material Ton ausprobieren. Fortgeschrittene können Arbeiten nach eigenen Vorstellungen oder nach Vorlagen verwirklichen. Der letzte Termin wird für das Glasieren verwendet. Es wird nur mit Ton gearbeitet, der bei der Kursleiterin erworben werden kann (13 Euro pro Stange Ton /

Verbrauch 1 bis 3 Stangen pro Kurs). Die Glasurkosten in Höhe von 20 Euro werden am ersten Kurstag eingesammelt.

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

Samstag, 16. Januar 2027

10:00 bis 14:00 Uhr

Samstag, 23. Januar 2027

10:00 bis 14:00 Uhr

Samstag, 30. Januar 2027

10:00 bis 14:00 Uhr

Samstag, 20. Februar 2027

10:00 bis 14:00 Uhr

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f,

Keramikwerkstatt

4 Vormittage, 134 Euro

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

■ 26W331004

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, 29. September 2026

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f,

Keramikwerkstatt

11 Vormittage, 211,80 Euro

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

■ 26W331006

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, 29. September 2026

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f,

Keramikwerkstatt

11 Abende, 211,80 Euro

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

■ Inklusive vhs-Töpferwerkstatt für alle

Unterrichtssprachen in diesem Kurs sind Deutsch und Spanisch.

Dieser inklusive Kurs richtet sich an Menschen mit und ohne Behinderung

Wenn Sie bereits Kenntnisse im Gestalten mit Ton haben, können Sie in dieser Werkstatt nach Lust und Laune frei mit Ton arbeiten, gestalten, Ihre Objekte verzieren und glasieren und das Drehen an der Töpferscheibe üben. Sie werden dabei von einer erfahrenen Werkstattleiterin unterstützt. Entsprechendes Werkzeug ist vorhanden. Es wird nur mit Ton gearbeitet, der bei der Kursleiterin erworben werden kann (4,50 Euro/kg Ton). Die Glasurkosten in Höhe von 20 Euro werden am ersten Kurstag eingesammelt

Bitte mitbringen: geeignete Arbeitskleidung; Tonwerkzeuge, sofern vorhanden

Eine Kooperation mit wabene

**26W331102**

Yanira Maria Franke-Bautista

Mittwoch, 7. Oktober 2026

18:00 bis 21:00 Uhr

Mittwoch, 14. Oktober 2026

18:00 bis 21:00 Uhr

Mittwoch, 21. Oktober 2026

18:00 bis 21:00 Uhr

Mittwoch, 28. Oktober 2026

18:00 bis 21:00 Uhr

Mittwoch, 11. November 2026

18:00 bis 21:00 Uhr

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35,

Keramikwerkstatt K18, K19, K20

5 Abende, 55 Euro

Keine Ermäßigung möglich

Im Entgelt sind eine Brennkosten- und Verbrauchspauschalen bereits enthalten, die nicht ermäßigt werden können.

Kontakt für Rückfragen (besondere Bedarfe):

dunja.schneider@stadt.erlangen.de

26W331103

Yanira Maria Franke-Bautista

Mittwoch, 25. November 2026

18:00 bis 21:00 Uhr

Mittwoch, 2. Dezember 2026

18:00 bis 21:00 Uhr

Mittwoch, 9. Dezember 2026

18:00 bis 21:00 Uhr

Mittwoch, 16. Dezember 2026

18:00 bis 21:00 Uhr

Mittwoch, 13. Januar 2027

18:00 bis 21:00 Uhr

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35,

Keramikwerkstatt K18, K19, K20

5 Abende, 55 Euro

Keine Ermäßigung möglich

Im Entgelt sind Brennkosten- und Verbrauchspauschalen bereits enthalten, die nicht ermäßigt werden können.

Kontakt für Rückfragen (besondere Bedarfe):

dunja.schneider@stadt.erlangen.de

Malen, Zeichnen, Grafik, Druck

■ 26W332002 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, 21. September 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.

■ 26W332003 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“ zu Porträt, Händen, Füßen, spezifischen Bewegungen (zum Beispiel 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 widmet sich einem bestimmten Thema. 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, 21. September 2026
Wilhelmstr. 2f, Atelier

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
12 Abende, 130 Euro

■ 26W332004 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, 23. September 2026
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt, Raum 305
12 Abende, 109,20 Euro

■ 26W332005 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, 11. Januar 2027
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.

■ 26W332006

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, 11. Januar 2027
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.

■ 26W332007

Marit Budschigk

Zeichnen mit Kreiden: Pastell & Co.

Das Arbeiten mit Pastellkreiden hat eine lange Tradition. Wurde die Kreide zunächst eher als Mittel für Studien und Entwürfe genutzt, ist sie heute eine ganz eigenständige Zeichentechnik zum Erschaffen künstlerischer Werke. Wir beginnen mit einfachen grundlegenden Übungen und erkunden Möglichkeiten und Grenzen der Kreiden. Wir skizzieren und arbeiten am genauen Abbilden interessanter Details. Es entstehen erst kleine Stillleben, danach arbeiten wir an einem komplexen Thema und widmen uns Komposition und Farbtheorie. Es gibt Raum für Experimente und Ideen und Zeit zum Kombinieren. Während des Ausprobierens vergleichen wir und finden „unsere“ Lieblings-Kreide.

Bitte mitbringen: Pastellkreiden, Bleistift, Buntstifte, andere Kreiden (z.B. Ölkreiden, Wachskreiden, Kombikreiden), raues Papier, auch farbig (z.B. Tonkarton), Lappen

Samstag, 30. Januar 2027

10:00 bis 17:30 Uhr

Sonntag, 31. Januar 2027

10:00 bis 17:30 Uhr

Wilhelmstr. 2f, Atelier

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

2 Tage, 94 Euro

■ 26W332008

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 arbeiten auf schwarzen und dunklen Tonpapieren. 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, 12. Dezember 2026

10:30 bis 16:30 Uhr

Wilhelmstr. 2f, Atelier

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

43,30 Euro

■ 26W332009

Robert Baloiu

Zeichnen leicht gemacht!

Für Anfänger*innen

In diesem Kurs erlernen Sie auf spielerische Weise Grundlagen des Zeichnens: Proportion, Räumlichkeit, Stofflichkeit, Umgang mit Linie, Punkt und Fläche, Tonwerten und Schraffuren. Daneben probieren Sie verschiedene Zeichenmaterialien aus. Talent spielt dabei keine große Rolle, Hauptsache, Sie haben Spaß am Zeichnen!

Bitte mitbringen: Bleistifte (B-4B), Zeichenblock DIN A4 oder A3, Radiergummi und Spitzer

Samstag, 17. Oktober 2026

10:30 bis 16:30 Uhr

Sonntag, 18. Oktober 2026

10:30 bis 16:30 Uhr

Wilhelmstr. 2f, Atelier

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei
zugänglich.
2 Tage, 62 Euro

■ **26W332010**
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, 25. Oktober 2026

10:30 bis 16:30 Uhr

Wilhelmstr. 2f, Atelier

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

■ **26W332012**
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, 10. Oktober 2026

10:00 bis 17:00 Uhr

Wilhelmstr. 2f, Atelier

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei
zugänglich.
62,40 Euro

■ **26W332015**
Klemens Wuttke
Freude am Zeichnen und Malen

Für Einsteiger*innen und Geübte

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

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

Montag, 19:00 bis 21:15 Uhr

Beginn: Montag, 12. Oktober 2026

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule,
Werkstättentrakt, Raum 029
6 Abende, 87,80 Euro

■ **26W332017**
Klemens Wuttke
Phänomen Acrylmalen

Für Einsteiger*innen und Geübte

Die Acryltechnik begeistert viele Maler*innen mit ihrer großen Vielfalt an technischen Möglichkeiten. Sie erarbeiten die Grundlagen wie z.B. Hell-, Dunkel-, Lasur-, Nasstechnik und erforschen dann die Themen Stillleben, Porträt und Abstraktion (aus der Farbe heraus), Bildaufbau und Komposition. Wichtig sind dabei Experimentierlust und gemeinsame Bildbesprechungen. Als Basis ist der Kurs „Freude am Zeichnen und Malen“ empfehlenswert.

Bitte mitbringen: vorhandene Farben, Wasserbecher, Malblock DIN A3, Leinwand, Pinsel, Tischschutzfolie, ggf. Föhn

Dienstag, 19:00 bis 21:15 Uhr

Beginn: Dienstag, 12. Januar 2027

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule,
Werkstättentrakt, Raum 029
5 Abende, 69,70 Euro

■ **26W332018**

Klemens Wuttke

Die Spachteltechnik in der Malerei

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Die Spachteltechnik ist durch ihre oft überraschenden Ergebnisse sehr reizvoll. Sie erlernen die Grundlagen, um eine neue Sicherheit beim Farbeauftragen mit Spachtel oder Rakel zu entwickeln. Mit gezieltem Einsatz der Farb- und Formkomposition können Sie durch Kontraste und Bewegung Spannung in Ihr Bild bringen. Dabei lernen Sie auch die besondere Technik des Malers Gerhard Richter kennen.

Bitte mitbringen: Acrylfarben, großer Borstenpinsel, harte Malpappen, Malblock 30x40 cm oder Leinwand, Cutter, Krepprolle, Mallappen, diverse Gummispachtel und -rakeln, Schürze

Samstag, 27. Februar 2027

10:00 bis 17:00 Uhr

Wilhelmstr. 2f, Atelier

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

52 Euro

■ **26W332019**

Natalia Englert

Öl-/Acryl-Malerei: Winterlandschaft im Schnee

Unterrichtssprachen in diesem Kurs sind Deutsch und Ukrainisch.

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Wir lernen, eine Winterlandschaft perspektivisch zu zeichnen und zu malen. Dabei spielen die Grundsätze der Farbmischung und dabei insbesondere die Feinheiten von Licht, Schatten und Sonne in der weißen Landschaft eine Rolle. Denn Weiß hat viele Schattierungen und Farbanteile.

Bitte mitbringen: Leinwand 30x40 cm, Öl- oder Acrylfarbe, Pinsel (Synthetik oder Natur), Palette, Küchenrolle, Bleistift, Skizzenpapier, Wasserbecher, ggf. Verdünner

Samstag, 23. Januar 2027

10:00 bis 15:00 Uhr

Wilhelmstr. 2f, Atelier

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

43,30 Euro

■ **26W332020**

Natalia Englert

Acrylmalerei: Treffen bei Kerzenlicht – zwischen Licht und Dunkelheit

Unterrichtssprachen in diesem Kurs sind Deutsch und Ukrainisch.

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Wir malen ein Stilleben mit einer Kerze und fangen Licht und Atmosphäre einer gemütlichen Stimmung ein. Wir lernen den Einsatz warmer und kalter Farben und die gezielte Verwendung von Komplementärfarben, um eine realistische Darstellung zu erzielen.

Bitte mitbringen: Leinwand 30x40 cm, Acrylfarbe, Pinsel (Synthetik oder Natur), Palette, Küchenrolle, Bleistift, Skizzenpapier, Wasserbecher

Sonntag, 24. Januar 2027

10:00 bis 15:00 Uhr

Wilhelmstr. 2f, Atelier

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

33,80 Euro

■ **26W332023**

Maria Gigova-Wasserfaller

Weihnachtsgrüße aquarellieren (Online-Kurs)

Eine persönlich gestaltete Karte ist ein ganz besonderes Geschenk für liebe Freund*innen und Verwandte. In diesem Workshop gestalten wir Grußkarten zu Weihnachten mit festlichen Aquarellmotiven.

Bitte bereithalten: Aquarellpapier DIN A4, Bleistift 2B, Radiergummi, Aquarellfarben (kleiner Kasten), Aquarellpinsel in verschiedenen Größen (Synthetik mit guter Spitze)

Dienstag, 10. November 2026

18:00 bis 19:30 Uhr

vhs.cloud (www.vhs.cloud)

16 Euro



■ 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.

26W332104

Claudia Eck
Dienstag, 9:00 bis 11:00 Uhr
Beginn: Dienstag, 22. September 2026
Wilhelmstr. 2f, Atelier
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
12 Vormittage, 156 Euro

26W332105

Claudia Eck
Dienstag, 19:50 bis 21:50 Uhr
Beginn: Dienstag, 22. September 2026
Wilhelmstr. 2f, Atelier
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
12 Abende, 156 Euro

■ 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.

26W332106

Claudia Eck
Dienstag, 17:35 bis 19:35 Uhr
Beginn: Dienstag, 22. September 2026
Wilhelmstr. 2f, Atelier
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
12 Abende, 156 Euro

26W332107

Claudia Eck
Donnerstag, 18:00 bis 20:00 Uhr
Beginn: Donnerstag, 24. September 2026
Wilhelmstr. 2f, Atelier
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
12 Abende, 156 Euro

■ 26W332108

Ute Wältring
Der Reiz der Serie – Malerei und Mischtechniken im kleinen Format

Sie haben Lust, kleine Bildserien zu erstellen, ein Thema oder Motiv auf mehreren Bildträgern zu variieren und aneinander zu reihen? Der Reiz der Serie liegt auf der Hand: Das Prinzip erlaubt Ihnen, sich einem Thema auf vielfältige Weise zu nähern und mit unterschiedlichen Kompositionen, Form- und Farbwelten, Positiv-Negativ-Darstellungen u.v.m. zu experimentieren. Sie arbeiten an mehreren kleinen Formaten nacheinander oder zugleich. Sie malen, übermalen, zeichnen, collagieren, kratzen, rakeln (wie zum Beispiel 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, 30. September 2026
Wilhelmstr. 2f, Atelier
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
10 Abende, 146,25 Euro



■ 26W332109

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 Innenraum. 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, 28. November 2026

10:00 bis 17:00 Uhr

Sonntag, 29. November 2026

10:00 bis 17:00 Uhr

Wilhelmstr. 2f, Atelier

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

2 Tage, 89,10 Euro

■ 26W332110

Ute Wältring

Workshop: Begegnung und Vielfalt durch Kontraste

Ein Wochenende lang stellen Sie das Thema Kontraste in den Mittelpunkt Ihrer Malerei! Komplementär-, Klein-Gross-, Hell-Dunkel-, Kalt-Warm-Kontraste u.v.m. erzeugen Spannung, Dynamik, Vielfalt und Reichtum in Ihren Bildräumen. In diesem Rahmen setzen Sie eigene Motive um und besprechen Möglichkeiten der malerischen Umsetzung mit der Kursleiterin oder orientieren sich an bereitgestelltem Material. Spielerische Aufwärmübungen und Anregungen zu bildnerischen Mitteln wie Kontrast, Komposition, sowie Farb- und Formgestaltung erleichtern dabei den Weg ins Bild.

Bitte mitbringen: Leinwände, Malpappen und Papiere verschiedener Größe, Acrylfarben, Pinsel verschiedener Größe und Breite, Bleistifte, Kohle, Tesakrepp, Paletten, bei Bedarf Kreiden, Tuschen

Samstag, 16. Januar 2027

10:00 bis 17:00 Uhr

Sonntag, 17. Januar 2027

10:00 bis 17:00 Uhr

Wilhelmstr. 2f, Atelier

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

2 Tage, 89,10 Euro

■ 26W332111

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, 30. September 2026

Wilhelmstr. 2f, Atelier

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

10 Abende, 146,30 Euro

■ 26W332112

Ute Wältring

Übermalen · Überzeichnen · Überlagern. Bildfindungen im kleinen und mittleren Format

An fünf Abenden entstehen zu wechselnden Themen 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.

Bitte mitbringen: Leinwände und Papiere (DIN A5 bis DIN A3), Acryl- /Aquarellfarben,

Kreiden, Bunt- und Bleistifte, Kohle, Tuschen, Pinsel, Skizzenpapier, Tesakrepp

Mittwoch, 18:00 bis 20:30 Uhr
Beginn: Mittwoch, 13. Januar 2027
Wilhelmstr. 2f, Atelier
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
5 Abende, 92,80 Euro

■ **26W332114**
Ute Wältring
Landschaften im kleinen Format

Mit wenigen Mitteln wie Horizontale und Vertikale, Auf und Ab, Staffelung in die Tiefe, Tonabstufung, Farbfelder finden wir Ausdrucksmöglichkeiten für Vegetation, Landschaft, Himmel, Erde, Wasser, Luft und experimentieren mit Aquarell- oder Acrylfarben auf kleinen DIN-A5-Papieren oder kleinen Leinwänden. Spielerische Aufwärmübungen und Impulse erleichtern den Weg ins Tun. Die Kursleitung stellt Bildvorlagen zur Verfügung. Eigene Motive sind ebenso willkommen.

Bitte mitbringen: Papiere im Format DIN A5 bis A4, bei Bedarf kleine Leinwände, Aquarell- und/oder Acrylfarben, Pinsel, Mallappen, Tesakrepp, Paletten, Wasserbehälter

Samstag, 30. Januar 2027
10:00 bis 17:00 Uhr
Kulturhaus WEST!, Atelier, Lindnerstr. 1,
91056 Erlangen.
46,40 Euro

■ **26W332115**
Benjamin Moravec
Die Tradition der Ölmalerei – Stillleben wie im Barock

Beginnend mit dem eigenen Aufbau des Keilrahmens und der Vorbereitung der Leinwand werden die traditionellen Techniken der Ölmalerei erklärt und praktisch angewendet, um ein Stillleben nach der Methode der großen Meister des Barock zu realisieren. Für Keilrahmen und Leinwand wird eine Pauschale von 10 Euro vom Kursleiter eingesammelt.

Bitte mitbringen: Pinsel (verschiedene Größen – synthetisches Haar für Acryl- und Ölfarben), Acrylfarben (Schwarz, Weiß, Umbra gebrannt, Gelbocker), Ölfarben (Grundfarben und Kadmiumrot, Elfenbeinschwarz, Titanweiß), Terpentinersatz mit einem leeren, verschließbaren Glas, eine Palette oder einen weißen Teller, Bleistift

Mittwoch, 13. Januar 2027
18:00 bis 19:30 Uhr
Mittwoch, 20. Januar 2027
18:00 bis 19:30 Uhr
Mittwoch, 27. Januar 2027
18:00 bis 19:30 Uhr
Mittwoch, 3. Februar 2027
18:00 bis 19:30 Uhr
Mittwoch, 17. Februar 2027
18:00 bis 19:30 Uhr
Kulturhaus WEST!, Atelier, Lindnerstr. 1,
91056 Erlangen.
5 Abende, 78 Euro

■ **26W332117**
Li-Lin Hummitzsch
Japanische Aquarellmalerei

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

Bitte mitbringen: chinesisch-japanischen Malpinsel, chinesisch-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.

**Malerei-Angebote der vhs
im Kulturhaus WEST!
ab Januar 2027**

26W332114
Ute Wältring
Landschaften im kleinen Format

26W332115
Benjamin Moravec
Die Tradition der Ölmalerei – Stillleben wie im Barock

Atelier
Lindnerstr. 1
Erlangen Büchenbach



Sonntag, 15. November 2026
 9:30 bis 16:00 Uhr
 Wilhelmstr. 2f, Atelier
 Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei
 zugänglich.
 52 Euro

■ 26W332118

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 künstlerischen 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 circa 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, 24. Oktober 2026
 9:30 bis 16:00 Uhr
 Wilhelmstr. 2f, Atelier
 Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei
 zugänglich.
 52 Euro

Druck

■ 26W332120

Maria del Pilar Schnake

Gelli-Print trifft auf Collage – Weihnachtskarten gestalten

*Unterrichtsprachen in diesem Kurs sind
Deutsch und Spanisch*

Gestalten Sie mit der kreativen Kombination aus Gelli-Print und Collage individuelle Weihnachtskarten. Zunächst drucken wir mit der Gel-Druckplatte farbenreiche Hintergründe mit Strukturen und Mustern. Anschließend entstehen durch Schneiden, Reißen und Kombinieren der Drucke festliche Motive und persönliche Kartenunikate. So verbinden sich Drucktechnik und Collage zu überraschenden Bildkompositionen. Der Workshop eignet sich für alle, die Spaß und Freude mit Farben erleben möchten. Materialkosten von 12 Euro sind bei der Kursleiterin zu entrichten.

Bitte mitbringen: eigene Gelli-Platten, Walzen, falls vorhanden. Schutzkleidung, alte Lappen, Küchenrolle, Babyfeuchttücher, Aquarellblock A5 (ca. 180 g), Schere, Klebestift, Bastelkleber, Mappe für den Heimtransport. Farben, weitere Papiere

In Kooperation mit wabene

Samstag, 5. Dezember 2026
10:30 bis 15:30 Uhr
wabene, Henkestr. 53, G1-2
52 Euro

■ 26W332123

Martina Dorsch

Tetra-Pak-Druck / Radierung

Die Radierung auf Safttüten (Tetra-Pak-Druck) ist eine nachhaltige Form der Kaltnadelradierung. Wir nutzen dazu die Innenseiten von Safttüten, die wir mit Nadeln, Bleistiften oder Cutter-Messern bearbeiten. Der bearbeitete Tetra-Pak wird mit Druckfarbe bestrichen und abgewischt. Mittels spezieller Handreiben übertragen wir die Motive manuell auf Papier, wobei Knicke und Strukturen Teil des Kunstwerks werden. Diese besondere Technik bringt einzigartige kleine Artefakte hervor.

Bitte mitbringen: Schürze oder Kleidung, die schmutzig werden darf. Mappe für den Transport der fertigen Drucke, Vorauswahl ausgedruckter eigener Motive in gängigen Tetra-Pak-Größen, eigene Spezialpapiere

(z.B. Aquarellpapiere, farbige bunte Kartons, dickeres Papier), leere ausgewaschene Tetra-Paks (falls zur Hand): Materialkosten von 13 Euro.

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

Sonntag, 6. Dezember 2026
10:00 bis 15:00 Uhr
ZAM, Workshopbereich Haus Süd,
Hauptstraße 65-67, 91054 Erlangen
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei
zugänglich.
59,80 Euro

■ 26W332124

Martina Dorsch

Linoldruck (Workshop)

Der Linoldruck ist ein Hochdruckverfahren, das durch den grafischen Ausdruck besticht. Mit speziellen Werkzeugen schnitzen wir das gewünschte Motiv als Negativmuster in unsere Linoldruckplatten. Diese kontrastreiche Technik besticht durch ihre Klarheit. Im Anschluss drucken wir unsere Motive auf Papier. Berühmte Künstler*innen wie Henri Matisse, Pablo Picasso oder Gabriele Münter nutzten den Linolschnitt und ließen viele Kunstwerke in dieser Technik entstehen.

Bitte mitbringen: Kleidung, die schmutzig werden darf, Mappe für den Transport der fertigen Drucke, Vorauswahl ausgedruckter eigener Druckmotive in den Größen DIN A5 bis A4 (maximale Linoldruck-Plattengröße), eigene Spezialpapiere (z.B. Aquarellpapiere, farbige bunte Kartons, dickeres Papier); Materialkosten in Höhe von 12 Euro

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

Sonntag, 4. Oktober 2026
10:00 bis 16:00 Uhr
ZAM, Werkhaus, Westliche Stadtmauer-
straße 62, 91054 Erlangen, Druckwerkstatt
75,40 Euro

■ 26W332126

Martina Dorsch

Grundlagen der Siebdrucktechnik

Der Siebdruck ist ein aufwendiges Druckverfahren. Der Vorteil ist die hohe Feinheit, Farbbrillanz und Langlebigkeit. Wir gehen Schritt für Schritt vor und starten am ersten Tag mit den Siebvorbereitungen, d.h. wir beschichten die Siebe, um sie danach mit ausgewählten Motiven belichten zu können. Eine schöne Auswahl an schon vorbereiteten Motiven (Schablonen) ist vorhanden. Am zweiten Tag beginnen wir mit Vorbereitungen zum Druck, d.h. Siebe einspannen, ausrichten und abkleben. Im Anschluss wird gedruckt. Wir drucken mit Farben auf Wasserbasis, die für Textilien geeignet sind. Nachdem die bedruckten Textilien getrocknet sind, wird die Farbe mit der Heißpresse fixiert: Fertig ist Ihr erster Siebdruck! Mit diesem Kurs erhalten Sie den Siebdruckführerschein für die ZAM Druckwerkstatt.

Bitte mitbringen: Kleidung, die schmutzig werden darf und eigene Bedruckstoffe zum Beispiel T-Shirts, Stofftaschen, Textilien mit glatter Oberfläche, Materialkosten in Höhe

von 35 Euro für Siebbeschichtung, Siebelichtung, Druckfilm (Cliché), Siebentschichter und Siebdruckfarbe

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

Sonntag, 31. Januar 2027

10:00 bis 14:00 Uhr

Sonntag, 21. Februar 2027

10:00 bis 15:30 Uhr

ZAM, Werkhaus, Westliche Stadtmauerstraße 62, 91054 Erlangen, Druckwerkstatt

2 Tage, 118,40 Euro



gefördert durch



ZAM

ZENTRUM FÜR AUSTAUSCH UND MACHEN

Entdeck das ZAM in *DiR!*



Im ZAM kannst du dich inspirieren lassen, dich mit anderen treffen, gemeinsam Projekte umsetzen und in den Werkstätten kreativ arbeiten.

ZAM –
Zentrum für Austausch und Machen
Hauptstraße 65 – 67, 91054 Erlangen

Kalligrafie und Handlettering

■ 26W332201

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, 23. September 2026

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm.

Trakt, Raum 305

12 Abende, 124,80 Euro

■ 26W332202

Marit Budschigk

Kalligrafie: Initialen – Ideen für Weihnachten

Weihnachten naht. Es ist die Zeit für Karten, Weihnachtsschmuck, Geschenke und Verpackung! Wir arbeiten mit einfachsten kalligrafischen Mitteln oder gestalten Papiere für nützliche Zwecke. Dabei können Buchstaben oder deren Grundelemente zum Einsatz kommen. Die abstrakte kalligrafische Gestaltung kennt kaum Grenzen. Besonderen Wert legen wir auf illustre Initialen. Ausgehend von einer Idee finden wir ansprechende Lösungen, bekannt oder ungewohnt, traditionell oder experimentell. Wir setzen verschiedene Schriften ein, mischen nach Lust und Laune. Geben Sie Ihre Freude weiter mit Ihren selbst hergestellten Dingen.

Bitte mitbringen: verschiedene Papiere, mindestens DIN A4, z.B. Tonpapier, Packpapier, Tonkarton, Kalligrafie-Utensilien wie Breitfedern, Spitzfedern, Federhalter, verschiedenfarbige Tinten / Tuschen, Kalligraphie-Gouache wenn vorhanden, Deckweiß, Goldfarbe, Spachtel, Breitpinsel ab 3 cm, Cutter, Schere, Kleber

Samstag, 21. November 2026

10:00 bis 17:30 Uhr

Sonntag, 22. November 2026

10:00 bis 17:30 Uhr

Wilhelmstr. 2f, Atelier

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

2 Tage, 112,70 Euro

■ 26W332305

Daniela Wettlaufer

Handlettering für Weihnachtsgeschenke (Online-Kurs)

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Handgeschriebene Grüße zu Weihnachten sind etwas Besonderes! In diesem Kurs lernen Sie spezielle Schriftarten und winterliche Designideen kennen. Gemeinsam erstellen wir ganz persönliche und individuelle Grußkarten. Dank einfacher Hilfsmittel und ein paar Tricks kann jede*r mitmachen. Das macht Spaß beim Schreiben und beim Verschenken!

Bitte bereithalten: weiße Blätter, liniertes Blatt, dickeres Papier ab 120gr/qm oder mehr, Bleistift, Radiergummi, an Stiften alles, was Sie haben

Mittwoch, 2. Dezember 2026

19:00 bis 21:30 Uhr

vhs.cloud (www.vhs.cloud)

21,20 Euro

Eine Anmeldung bis zum 25. November ist erforderlich. Der Online-Kurs findet auf vhs.cloud statt. Alle Angemeldeten erhalten rechtzeitig ihr Passwort und die Zugangsmodalitäten per E-Mail. Sie können mit Laptop oder PC teilnehmen. Wenn Sie sich aktiv beteiligen wollen, benötigen Sie zudem Mikrofon und Webcam.

■ 26W332307

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 (Fineliner, Gelstift, Bleistift, Radiergummi, vier Brushstifte) bei der Kursleiterin für 15 Euro erworben werden.

Samstag, 20. Februar 2027

10:00 bis 12:30 Uhr

Wilhelmstr. 2f, Atelier

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

18,60 Euro



Hardtherzlich

CAFÉ & TAGESBAR
IM RÜCKERTHOF

www.hardtherzlich.de

Theorie und Geschichte der Fotografie

Praktische Fotografielkurse finden Sie im Programmbereich Beruf und Digitales

■ 26W333001

Dr. Peter Behringer

Der Fotograf Irving Penn (Vortrag)

Wenn die Fotografie des 20. Jahrhunderts zur Sprache kommt, fällt der Name Irving Penn (1917-2009). Seine Fotografien waren wegweisend und stilbildend. Vor allem bekannt sind seine Porträt- und Modeaufnahmen. Er porträtierte Prominente aus Kunst, Film, Literatur und Musik. Auf seinen ausgedehnten Reisen fotografierte er indigene Menschen in Peru, Neuguinea und Marokko sowie Kleingewerbler in Paris. Penn arbeitete bevorzugt im Studio, da seine Modelle dort konzentrierter von sich „erzählen“ konnten. Seine Ästhetik war minimalistisch und bestand im Weglassen. Seine Fotografien zeichnen sich durch Klarheit, Eleganz, Perfektion und makellose Schönheit aus.

Dienstag, 17. November 2026

19:00 bis 20:30 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Besser hören

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

Kontakt für Rückfragen (besondere Bedarfe):

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



Textiles Gestalten

Nähen

■ 26W334004

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, zum Beispiel 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, 13. Oktober 2026

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 3, Textilwerkstatt

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

12 Abende, 246 Euro

■ 26W334017

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, Polyestergerm NM 100 oder 120 (steht auf der Garnrolle), Bleistift, Papier, Geodreieck, Reißverschluss Kunststoff 18 cm. Nähmaschinen sind vorhanden. Auf Anfrage bringt die Kursleiterin

passende Materialien mit. Anfallende Materialkosten werden vor Ort abgerechnet.

Kontakt für Rückfragen:

g.schneider@kb-ks.de

Samstag, 24. Oktober 2026

10:00 bis 14:00 Uhr

Sonntag, 25. Oktober 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

■ 26W334018

Gabriele Schneider

Nähen für den Alltag

Für Fortgeschrittene

Dies ist ein Kurs für alle, die schon etwas länger Freude am Nähen haben und trotzdem noch Neues lernen und ausprobieren wollen. Erfahren Sie Wissenswertes über Stoffe, deren Verarbeitung und Werkzeuge in der Schneiderei. Zudem werden nützliche Tipps und Tricks übers Maßnehmen und die Anpassung von Schnittmustern vermittelt. Egal, ob Sie ein neues Kleidungsstück anfertigen oder Lieblingsteile reparieren wollen – fast alles ist erlaubt.

Bitte mitbringen: Nähzeug (Stecknadeln, Nähadeln, Scheren, Kreide, Lineal, etc.), Schnittpapier, Schreibzeug. Auf Anfrage bringt die Kursleiterin passende Materialien mit. Anfallende Materialkosten werden vor Ort abgerechnet. Nähmaschinen sind vorhanden. Kontakt: g.schneider@kb-ks.de.

Montag, 18:00 bis 21:00 Uhr

Beginn: Montag, 19. Oktober 2026

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 3, Textilwerkstatt

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

10 Abende, 222,90 Euro

■ 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 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

26W334020

Gabriele Schneider
Samstag, 16. Januar 2027
10:00 bis 15:00 Uhr
vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 3,
Textilwerkstatt
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei
zugänglich.
38,10 Euro

26W334021

Gabriele Schneider
Samstag, 5. Dezember 2026
10:00 bis 15:00 Uhr
vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 3,
Textilwerkstatt
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei
zugänglich.
38,10 Euro

■ 26W334023

Stefanie Marquardt
Nähen kann jede*

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene
In diesem Kurs kann jeder in seinem Tempo das eigene Projekt verwirklichen. Von der Schnitt- und Stoffauswahl, über das Abpausen des Schnittmusters und den Zuschnitt bis zum Fertigstellen des Nähprojektes werden alle notwendigen Schritte erklärt. Auch verschiedene Nähmaschineneinstellungen werden erklärt. Vom Kissenbezug über Taschen oder Kleidung oder Reparaturarbeiten ist alles denkbar.

Bitte mitbringen: alle für Ihr Projekt benötigten Materialien, eigene Nähmaschine, Stoff- und Papierschere, Schnittpapier, Stecknadeln, Kreide

Dienstag, 12. Januar 2027
18:30 bis 21:30 Uhr
Dienstag, 19. Januar 2027
18:30 bis 21:30 Uhr
Dienstag, 26. Januar 2027
18:30 bis 21:30 Uhr
Dienstag, 2. Februar 2027
18:30 bis 21:30 Uhr
Dienstag, 16. Februar 2027
18:30 bis 21:30 Uhr
Kulturhaus WEST!, Atelier, Lindnerstr. 1,
91056 Erlangen.
5 Abende, 111,40 Euro

Quilten und Patchwork

■ 26W334036

Sabine Aly
Quilten wie die Profis: Federn

Die Feder gehört zu den klassischen Mustern des Freihandquiltens mit der Nähmaschine. Im Kurs werden verschiedenste Federvariationen gezeigt. Grundkenntnisse des Freihandquiltens sollten vorhanden sein. Eine Materialliste wird vor Kursbeginn versendet.

Freitag, 16. Oktober 2026
17:30 bis 21:30 Uhr
Samstag, 17. Oktober 2026
9:00 bis 17:00 Uhr
vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 3,
Textilwerkstatt
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei
zugänglich.
2 Tage, 82,70 Euro

■ 26W334037

Sabine Aly
Kawandi: traditionelles Patchwork aus Indien

Für Anfänger*innen geeignet

„Kawandi“ ist die Bezeichnung für einen Quilt auf Afrikanisch. Dieser wird von den Frauen der Siddi angefertigt, einer ethnischen Gruppe, die von Afrika nach Asien auswanderte. Traditionell werden diese Quilts aus Reststoffen und von Hand angefertigt. Im Kurs erlernen Sie neben der traditionellen Technik auch andere Herstellungsvarianten.

Eine Materialliste wird vor Kursbeginn an die Teilnehmer*innen versendet.



Freitag, 22. Januar 2027
17:30 bis 21:30 Uhr
Samstag, 23. Januar 2027
9:00 bis 17:00 Uhr
vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 3,
Textilwerkstatt
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei
zugänglich.
2 Tage, 81,70 Euro

Textilkunst

- **26W334038**
Sabine Neubauer
Nadel und Faden – ein Experiment

Für Anfänger*innen mit Nähmaschinen-
kenntnissen und Fortgeschrittene

Dieser Workshop richtet sich an Alle, die mit Nadel und Faden experimentieren möchten. Denn beide können mehr als nur verbinden: Sie zeichnen, formen, lösen sich gar vom Untergrund. Wir arbeiten mit unterschiedlichsten Techniken, mit der Hand oder mit der Nähmaschine. Materialien wie Stretchgewebe, Gaze, spezielle Vliese und Papiere helfen uns, die Tradition hinter uns zu lassen und machen uns frei für neue, eigene Ideen. Ziel ist ein Werkstück der besonderen Art oder eine originelle Sammlung an kleinen Mustern, die wir auf Figuren (Umrisszeichnungen von Mann/Frau auf Papier DIN A4) an die Wand heften. Diese Präsentation nutzen viele Kreative in der Mode, um Schnitte und Bekleidung ganz neu zu denken. Dieser Workshop bietet viel Freiraum und viel Wissenswertes über die Geschichte von Nadel und Faden.

Kontakt für Rückfragen:
meine.art@t-online.de

Bitte mitbringen: Stoffreste aller Art (mind. DIN A4), Nähgarn, Stoffschere, Stecknadeln, Filzstift (Fineliner), Lineal/ Geodreieck. Materialkosten (Stickfliese, Kunststoffgarn u.v.m.) in Höhe von 10 Euro werden im Kurs eingesammelt. Nähmaschinen sind vorhanden, gerne darf aber auch die eigene Nähmaschine mitgebracht werden.

Samstag, 28. November 2026
10:00 bis 16:00 Uhr
Sonntag, 29. November 2026
10:00 bis 15:00 Uhr
vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 3,
Textilwerkstatt
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei
zugänglich.
2 Tage, 79,70 Euro

Zwirnknöpfe

- **26W334039**
Barbara Kloiber
Zwirnknöpfe

Wurden Zwirnknöpfe früher in erster Linie für Bettwäsche, Hemden, Hosen oder Trachten gefertigt, so erfährt diese alte Handwerkskunst gerade eine Renaissance in der Gestaltung origineller Schmuckstücke oder pfiffiger, farbenfroher Accessoires. Näh- oder Stickgarn wird um einen Aluminiumring gewickelt, genäht und gestickt. Je nach Wickeltechnik entstehen ganz unterschiedliche Muster, die zusammen mit der individuellen Farbwahl jeden Zwirnknopf einzigartig machen. Die fertigen Stücke können als Pin, Brosche oder Halskettenanhänger getragen werden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Geduld und Geschick im Umgang mit Nadel und Faden sind jedoch von Vorteil.

WIR UMGARNEN SIE!

Neue Nähkurse. An Ihrer vhs Erlangen

Materialkosten in Höhe von 5 Euro werden an die Kursleitung entrichtet.

Bitte mitbringen: Schere

In Kooperation mit wabene

Samstag, 28. November 2026

14:00 bis 18:00 Uhr

wabene, Henkestr. 53, G1-2

43,40 Euro

Stricken

■ 26W334046

Astrid Dietz

Stricken

Für Anfänger*innen, Wiedereinsteiger*innen und Fortgeschrittene

Ein Strickkurs ist weit mehr als das Erlernen von rechten und linken Maschen: Er schafft Begegnungen und bietet Raum für Gespräche, Entspannung und neue Freundschaften. In gemütlicher Runde und angenehmer Atmosphäre lernen Sie die Grundzüge des Strickens – vom Maschenanschlag bis zur Fertigstellung Ihres Strickstücks. Fortgeschrittene können Erfahrungen austauschen und erhalten Unterstützung bei Fragen zu Schnitt und Muster sowie bei der Änderung oder Aktualisierung schon bestehender Strickstücke.

Bitte zum Üben mitbringen: helle einfarbige Wolle und die dazu passenden Stricknadeln (Stärke 4 bis 5). Fortgeschrittene bringen gerne ein derzeit in Arbeit befindliches Strickstück mit.

Donnerstag, 22. Oktober 2026

17:00 bis 19:00 Uhr

Donnerstag, 29. Oktober 2026

17:00 bis 19:00 Uhr

Donnerstag, 12. November 2026

17:00 bis 19:00 Uhr

Donnerstag, 19. November 2026

17:00 bis 19:00 Uhr

Donnerstag, 26. November 2026

17:00 bis 19:00 Uhr

Donnerstag, 3. Dezember 2026

17:00 bis 19:00 Uhr

Lesecafé, Hauptstr. 55

(Altstadtmarktpassage)

6 Abende, 89,20 Euro

Spinnen

■ 26W334048

Agathe Buchfelder

Wolle spinnen – altes Handwerk neu entdecken (Spinnrad und Handspindeln)

Heute können Sie das Spinnen und Zwirnen von Wolle am Spinnrad und an der Handspindel erlernen. Sie erfahren einiges über Wolle, Schafe, Wollverarbeitung, verschiedene Wollarten und die alte Tradition der Spinnstuben. Dieser Kurs ist auch für Wiederholer*innen geeignet, die ihre Kenntnisse auffrischen wollen. Wollvlies kann bei der Kursleiterin erworben werden. Spinnräder und Handspindeln stehen zur Verfügung.

Bitte mitbringen: eigene Handspindel, falls vorhanden; Pausenverpflegung

Eine Kooperation mit wabene

Samstag, 23. Januar 2027

10:00 bis 18:00 Uhr

wabene, Henkestr. 53, G1-2

60,70 Euro

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Kontakt für Rückfragen (besondere Bedarfe):

f.hochreuther@wabe-erlangen.de



Handwerk, Holzbearbeitung & DIY

Buchbinden

■ Buchbinden: Ein Notizbuch fachgerecht binden

In diesem praxisorientierten Kurs fertigen Sie ein individuelles Notizbuch und lernen dabei die erforderlichen Arbeitstechniken des Buchbindens kennen. Die einzelnen Arbeitsschritte werden anschaulich demonstriert und von den Teilnehmenden unter fachkundiger Anleitung ausgeführt – vom Falzen der Seiten, dem Heften des Buchblocks bis hin zum Überziehen der Buchdecke und dem Einhängen des Buchblocks. Dabei erhalten Sie Einblick in den Aufbau eines Buches, die verwendeten Materialien sowie die Bindetechniken, die für die Anfertigung notwendig sind. Im Ergebnis entsteht ein individuell gefertigtes Notizbuch, das den handwerklichen Arbeitsablauf des Buchbindens erlebbar macht.

Bitte mitbringen: Papierschere, Bleistift, langes Lineal, Cutter. Weiteres Werkzeug und Material werden gestellt. Materialkosten: 20 bis 25 Euro werden im Kurs eingesammelt.

26W335006

Frank-Daniel Beilker
Samstag, 26. September 2026
14:00 bis 16:00 Uhr
Samstag, 10. Oktober 2026
14:00 bis 16:00 Uhr
Samstag, 17. Oktober 2026
14:00 bis 16:00 Uhr
Samstag, 24. Oktober 2026
14:00 bis 16:00 Uhr
Friedrichstr. 17, Raum 08
4 Nachmittage, 69,30 Euro

26W335007

Frank-Daniel Beilker
Samstag, 21. November 2026
14:00 bis 16:00 Uhr
Samstag, 28. November 2026
14:00 bis 16:00 Uhr
Samstag, 5. Dezember 2026
14:00 bis 16:00 Uhr
Samstag, 12. Dezember 2026
14:00 bis 16:00 Uhr
Friedrichstr. 17, Raum 08
4 Nachmittage, 69,30 Euro

Floristik

■ 26W336000 Anja Schuh Blumenstrauß binden

Sie wollten schon immer einmal lernen, wie man einen schönen Strauß bindet? Wir erklären Ihnen die Technik und worauf bei der Gestaltung zu achten ist. Natürlich spielt auch die richtige Versorgung der Schnittblumen und deren Haltbarkeit eine große Rolle. Sie bekommen eine spätsommerliche Blumenauswahl und andere schöne Materialien bereitgestellt und dann geht es gleich los. Materialkosten in Höhe von 28 Euro sind vor Ort an die Kursleitung zu entrichten.

Freitag, 25. September 2026
19:00 bis 21:00 Uhr
Wilhelmstr. 2f, Atelier
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
39,60 Euro

■ 26W336001 Anja Schuh Gesteckter Kranz (Windlicht)

Aus einer natürlichen herbstlichen Materialauswahl und einer Steckschaumunterlage gestalten wir einen besonders haltbaren Kranz. Sie erfahren, worauf es bei der Verwendung von Steckmasse ankommt und welche Hilfsmittel es noch braucht.

Bitte mitbringen, sofern vorhanden: zylindrisches Glas als Windlicht für die Mitte (max. 12 cm Durchmesser). Materialkosten in Höhe von 28 Euro sind vor Ort an die Kursleitung zu entrichten.

Freitag, 23. Oktober 2026
19:00 bis 21:00 Uhr
Wilhelmstr. 2f, Atelier
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
39,60 Euro



■ 26W336002

Anja Schuh

Winterloop gebunden

Aus gemischtem Wintergrün binden wir beeindruckende Türkränze auf einen Metallring. Ob wild und wundervoll oder schlicht und modern, dass können Sie vor Ort spontan entscheiden. Die Kursleitung berät Sie gerne und gibt viele Tipps, worauf Sie beim Binden achten sollten.

Materialkosten in Höhe von 25 Euro sind vor Ort an die Kursleitung zu entrichten.

Freitag, 13. November 2026

19:00 bis 21:00 Uhr

Wilhelmstr. 2f, Atelier

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei

zugänglich.

39,60 Euro

■ 26W336003

Anja Schuh

Kiefernadeln & Co.

Kiefernadeln sind (auch noch nach Weihnachten) ein passendes und wohlriechendes winterliches Material zum Dekorieren. Sie gestalten aus zwei Stabkerzenhaltern und besonders langen Kiefernadeln Ihre Unikate. Dafür brauchen wir nicht viel Schickschnack: Schlicht, modern und puristisch soll es sein.

Materialkosten in Höhe von 25 Euro sind vor Ort an die Kursleitung zu entrichten.

Freitag, 11. Dezember 2026

19:00 bis 21:00 Uhr

Wilhelmstr. 2f, Atelier

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei

zugänglich.

39,60 Euro



Holzbearbeitung

Drechseln

Die Teilnahme an den Kursen zur Holzbearbeitung erfolgt auf eigene Gefahr. Schadensersatzansprüche sind ausgeschlossen, außer bei Vorsatz oder grober Fahrlässigkeit.

■ 26W337008

Karl Zeh

Querholz-Drechseln

Für Fortgeschrittene

Voraussetzung für diesen Kurs ist ein Drechsel-Workshop für Anfänger*innen

In diesem Kurs benötigen Sie bereits Erfahrung und Übung im Umgang mit Drechselmaschine und -werkzeugen. Wir drechseln Querholz und damit zum Beispiel Schalen oder Teller. Verschiedene Spanntechniken zur Querholzbearbeitung werden vorgestellt. Anhand einfacher Arbeitsschritte wird Querholz mit der Form- und Schalenröhre gedrechselt. Die Handhabung wird erklärt, vorgeführt und die Teilnehmenden führen unter Anleitung selbst an der Drechselmaschine die Arbeiten aus. Von einfachen Arbeitsweisen wird schrittweise zu anspruchsvolleren hingeführt. Sie lernen auch Oberflächentechniken wie Schleifen, Ölen und Wachsen kennen.

Freitag, 16. Oktober 2026

18:00 bis 21:00 Uhr

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f,

Keramikwerkstatt

117,60 Euro

Keine Ermäßigung möglich

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, d.h.

anliegende Kleidung, geschlossenes Schuhwerk, Staubmaske, Schutzbrille (falls vorhanden), und ggf. Haargummi.

Rohmaterialkosten in Höhe von circa 10 Euro (nach Verbrauch) sind bei der Kursleitung zu entrichten.

■ 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.

26W337009

Karl Zeh

Samstag, 17. Oktober 2026

10:00 bis 16:30 Uhr

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f,

Keramikwerkstatt

117,60 Euro

Keine Ermäßigung möglich

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, d.h.

anliegende Kleidung, geschlossenes Schuhwerk, Staubmaske, Schutzbrille (falls vorhanden), ggf. Haargummi.

Rohmaterialkosten in Höhe von 6 Euro sind bei der Kursleitung zu entrichten.

26W337010

Karl Zeh

Sonntag, 18. Oktober 2026

10:00 bis 16:30 Uhr

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f,

Keramikwerkstatt

117,60 Euro

Keine Ermäßigung möglich

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, d.h.

anliegende Kleidung, geschlossenes Schuhwerk, Staubmaske, Schutzbrille (falls vorhanden), ggf. Haargummi.

Rohmaterialkosten in Höhe von 6 Euro sind bei der Kursleitung zu entrichten.

Schnitzen

Die Teilnahme an den Kursen zur Holzbearbeitung erfolgt auf eigene Gefahr. Schadensersatzansprüche sind ausgeschlossen, außer bei Vorsatz oder grober Fahrlässigkeit.

■ 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.

26W337011

Volker Krischker
Dienstag, 18:00 bis 21:00 Uhr
Beginn: Dienstag, 29. September 2026
kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35,
Holzwerkstatt, Werkraum, K 003
10 Abende, 270 Euro

Bitte mitbringen: Geeignete Kleidung (eng anliegend), Skizzenblock, Bleistift und Meterstab.

Materialkosten: 10 bis 20 Euro, je nach Größe des Holzes

26W337012

Volker Krischker
Donnerstag, 18:00 bis 21:00 Uhr
Beginn: Donnerstag, 24. September 2026
kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35,
Holzwerkstatt, Werkraum, K 003
10 Abende, 270 Euro

Bitte mitbringen: Geeignete Kleidung (eng anliegend), Skizzenblock, Bleistift und Meterstab.

Materialkosten: 10 bis 20 Euro, je nach Größe des Holzes

Restaurierung

■ Reparatur-Workshop für Ihren Holzstuhl

In der neuen Holzwerkstatt im kubic besteht die Möglichkeit unter fachlicher Anleitung Ihren mitgebrachten Stuhl aus Holz wieder instand zu setzen. Gemeinsam wird erarbeitet, welche Möglichkeiten es zum Erhalt Ihres Sitzmöbels gibt. Dafür stehen vor Ort eine Vielzahl von Werkzeugen und Hilfsmittel zur Verfügung. Tipps und Tricks gibt es reichlich dazu.

Materialien sind je nach individuellem Aufwand vor Ort zu bezahlen.

26W337014

Martin Kosog
Mittwoch, 14. Oktober 2026
18:00 bis 21:00 Uhr
kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35,
Holzwerkstatt, Werkraum, K 003
25 Euro

Bitte mitbringen: restaurierbedürftiger Holzstuhl

26W337015

Martin Kosog
Mittwoch, 11. November 2026
18:00 bis 21:00 Uhr
kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35,
Holzwerkstatt, Werkraum, K 003
25 Euro

Bitte mitbringen: restaurierbedürftiger Holzstuhl

26W337017

Martin Kosog
Mittwoch, 20. Januar 2027
18:00 bis 21:00 Uhr
kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35,
Holzwerkstatt, Werkraum, K 003
25 Euro

Bitte mitbringen: restaurierbedürftiger Holzstuhl

26W337018

Martin Kosog
Mittwoch, 17. Februar 2027
18:00 bis 21:00 Uhr
kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35,
Holzwerkstatt, Werkraum, K 003
25 Euro

Bitte mitbringen: restaurierbedürftiger Holzstuhl



Deine vhs im **kubic**

Bewegungsraum · Holzwerkstatt · Kochwerkstatt · Schmuckatelier

**Erste Angebote finden Sie hier im Programmheft,
weitere auf www.vhs-erlangen.de**



Südliche Stadtmauerstraße 35



Kultur

Handoberfräse

■ Arbeiten mit der Handoberfräse – Grundlagen und kreative Anwendungen

Für Einsteiger*innen und Hobby-Handwerker*innen

In diesem praxisorientierten Kurs lernen Sie den sicheren Umgang mit der Handoberfräse kennen – einer der wichtigsten und vielseitigsten elektrischen Handmaschinen in der Holzbearbeitung.

Nach einer Einführung in Technik, Fräservielfalt und Sicherheitsregeln erproben die Teilnehmenden eigenständig verschiedene Anwendungen wie Kantenbearbeitung, Nuten, Falzen sowie das Fräsen dekorativer Profile und Formen. Den Einsatz von Schablonen, Hilfsmitteln und sinnvollem Zubehör schauen wir uns anhand von Beispielen an. Gerne dürfen Sie eigene Maschinen und Fräser mitbringen und diese nach einer fachlich-technischen Überprüfung einsetzen.

26W337020

Martin Kosog

Montag, 23. November 2026

18:00 bis 21:00 Uhr

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35,
Holzwerkstatt, Werkraum, K 003
35,50 Euro

Bitte mitbringen: eng anliegende
Arbeitskleidung, festes geschlossenes
Schuhwerk, 8 Euro für Material

26W337021

Martin Kosog

Montag, 18. Januar 2027

18:00 bis 21:00 Uhr

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35,
Holzwerkstatt, Werkraum, K 003
25 Euro

26W337022

Martin Kosog

Montag, 22. Februar 2027

18:00 bis 21:00 Uhr

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35,
Holzwerkstatt, Werkraum, K 003
35,50 Euro

Bitte mitbringen: eng anliegende
Arbeitskleidung, festes geschlossenes
Schuhwerk, 8 Euro für Material



Seifen

■ 26W337025

Susanne Heumann

Luxuriöse Macadamiaölseife mit Seide und Lanolin

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

In diesem Kurs werden Sie mit den Grundlagen der Naturseifenherstellung vertraut gemacht. Anschließend stellen Sie unter Anleitung eine edle und feine Naturseife aus wertvollen Inhaltsstoffen her: Macadamianuss-, Kokos-, Reiskeimöl, Sheabutter und Lanolin. Durch Zugabe von reiner Tussah-Wildseide, die ohne Tötung der Raupen auskommt, werden die Seifenstücke sehr glatt und der Schaum besonders cremig. Natürlich ohne Konservierungsstoffe, palmölfrei und selbstgemacht. Im Kurs werden circa 10 Stück Seife hergestellt. Nach einer Reifezeit von sechs Wochen sind diese zur Verwendung bereit. Sie erhalten schriftliche Kursunterlagen. Die Materialkosten von 37 Euro werden von der Kursleitung eingesammelt.

Bitte mitbringen: Schutzbrille falls vorhanden, mehrere Einzelförmchen (125 gr. Joghurtbecher) oder Silikonformen für insgesamt 1,2 Liter, Korb für den Transport der Seife

Samstag, 24. Oktober 2026

9:00 bis 13:00 Uhr

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f,

Keramikwerkstatt

31,50 Euro

■ 26W337026

Susanne Heumann

Dunkle Naturseife Waldmorgen mit ätherischen Ölen

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

In diesem Kurs werden Sie mit den Grundlagen der Naturseifenherstellung vertraut gemacht. Anschließend stellen Sie unter Anleitung nach dem sog. Kaltrührverfahren diese besonders milde Naturseife aus Kokos-, Oliven-, Distel-Öl und Bienenwachs her. Besondere Zutat ist eine Mischung 100% naturreiner ätherischer Öle. Die Seife duftet nach klarer Luft im Wald an einem Wintermorgen. Durch die gewählte Unterlaugung trocknet die Haut auch nach vielen Anwendungen nicht aus. Die Seife ist für alle Hauttypen geeignet, vegan, palmölfrei. Selbstgemachte Naturseifen leisten einen wertvollen Beitrag zur Müll-

vermeidung. Bienenwachs kann auf Wunsch durch eine vegane Alternative ersetzt werden. Im Kurs werden ca. 12 Stück Seife hergestellt. Nach einer Reifezeit von sechs Wochen sind diese zur Verwendung bereit. Sie erhalten schriftliche Kursunterlagen. Materialkosten in der Höhe von 34 Euro werden von der Kursleitung eingesammelt.

Bitte mitbringen: Schutzbrille, Block- oder Einzelformen für insgesamt ca. 1,1 Liter (bitte aus Silikon oder Plastik), leere Eis- oder Margarinedosen, Korb oder Karton für den Transport der Seife

Samstag, 24. Oktober 2026

13:30 bis 17:30 Uhr

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f,

Keramikwerkstatt

31,50 Euro

■ 26W337027

Susanne Heumann

Naturseife Avocadoölseife aus Avocadoöl und frischer Avocado

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

In diesem Kurs werden Sie mit den Grundlagen der Naturseifenherstellung vertraut gemacht. Anschließend stellen Sie unter Anleitung nach dem sog. Kaltrührverfahren diese milde Avocadoölseife aus unraffiniertem grünen Avocadoöl, Oliven- und Babassuöl her. Kakaobutter beruhigt gestresste Haut, ein Stück frische Avocado bringt Extrapflege. Durch die gewählte Unterlaugung trocknet die Haut nicht aus. Die Seife ist durch das Öl grün und unbeduftet, nach Wunsch kann ein zarter Duft hinzugefügt werden. Palmölfrei, naturnah, pflegend, selbstgemacht und vegan leisten Naturseifen einen wertvollen Beitrag zur Müllvermeidung. Im Kurs werden circa 12 Stück Seife hergestellt. Nach einer Reifezeit von sechs Wochen sind diese zur Verwendung bereit. Sie erhalten schriftliche Kursunterlagen. Materialkosten von 36 Euro werden von der Kursleitung eingesammelt.

Bitte mitbringen: altes Handtuch, Schutzbrille, Block- oder Einzelformen für insgesamt ca. 1,1 Liter (bitte aus Silikon oder Plastik), leere Eis-Margarinedosen sind ausreichend. Korb oder Karton für den Transport der Seife

Sonntag, 25. Oktober 2026

9:00 bis 13:00 Uhr

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f,

Keramikwerkstatt

31,50 Euro

DIY

■ **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 naturfarbenes 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

■ **26W337033**

Rudi Viertel

Samstag, 26. September 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

■ **26W337034**

Rudi Viertel

Samstag, 7. November 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

■ **26W337035**

Rudi Viertel

Körbchenflechten für Anfänger*innen mit Grundkenntnissen

Aus nachhaltigem, natürlichen Peddigrohr flechten wir an einem etwas größeren Körbchen mit bis zu 30 cm Durchmesser, an einem Tablett bis zu 30x40 cm oder an mehreren kleinen Stücken. Wir üben und vertiefen die in vorausgegangenen Kursen erlernten Grundtechniken und lernen, eine Eingriffsöffnung auszusparen. Das Wandflechten mit Fitzen und Kimmen, der untere Fußrand und der einfache obere Abschlussrand sollten den Teilnehmer*innen bekannt sein. Materialien wie naturfarbenes Peddigrohr und Flechtfäden in Farben sowie Werkzeuge sind vorhanden. Im Kurs nicht abgeschlossene Stücke können zuhause fertiggestellt werden, das Material bekommen

Sie mit. Eine Materialpauschale von 15 Euro wird vom Kursleiter eingesammelt. Ausführliche Kursunterlagen inklusive.

Eine Kooperation mit wabene

Samstag, 9:30 bis 12:30 Uhr

Beginn: Samstag, 14. November 2026

wabene, Henkestr. 53, G1-2

26 Euro

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Kontakt für Rückfragen (besondere Bedarfe):

f.hochreuther@wabe-erlangen.de

■ **26W337036**

Frauke Meckel

Gestaltung eines Mosaik-Spiegels

In diesem Kurs werden wir in der beliebten Mosaiktechnik einen Spiegel dekorieren. Auf einer Holzplatte wird um einen Spiegel herum ein Mosaik in vielerlei Farben und Formen entstehen. Erlernen können Sie grundlegende Techniken, wie das Planen und Umsetzen von Formen und Mustern, das Zurechtschneiden mit der Mosaikzange und zum Schluss das Verfugen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Materialkosten in Höhe von 8 Euro werden vor Ort eingesammelt.

Eine Kooperation mit wabene

Donnerstag, 4. Februar 2027

15:30 bis 17:00 Uhr

Donnerstag, 18. Februar 2027

15:30 bis 17:00 Uhr

wabene, Henkestr. 53, G1-2

2 Nachmittage, 26 Euro

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Kontakt für Rückfragen (besondere Bedarfe):

f.hochreuther@wabe-erlangen.de

■ **26W337038**

Frauke Meckel

**Material Speckstein: Grundlagen und
Werkstückgestaltung**

In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, das Material Speckstein kennenzulernen. Mit der vorherigen Vermittlung von Grundwissen werden dann einzelne Schritte und mögliche Bearbeitungsweisen gezeigt: vom Feilen, über das Schnitzen bis hin zum Polieren.

Es darf ein Werkstück nach eigener Wahl erarbeitet werden, zum Beispiel ein Handschmeichler, ein Teelichthalter oder ein Glücksbringer.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Materialkosten in Höhe von 8 Euro werden vor Ort eingesammelt.

Eine Kooperation mit wabene

Donnerstag, 1. Oktober 2026

15:30 bis 17:00 Uhr

Donnerstag, 8. Oktober 2026

15:30 bis 17:00 Uhr

wabene, Henkestr. 53, G1-2

2 Nachmittage, 26 Euro

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Kontakt für Rückfragen (besondere Bedarfe):

f.hochreuther@wabe-erlangen.de



Schmuckgestaltung

Die Teilnahme an den Kursen zur Schmuckbearbeitung erfolgt auf eigene Gefahr. Schadensersatzansprüche sind ausgeschlossen, außer bei Vorsatz oder grober Fahrlässigkeit.

■ 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 Ringe circa 30 bis 50 Euro. Diese werden direkt bei der Kursleitung entrichtet.
Kontakt für Materialanfragen:
carolina.lutz@gmx.de (bitte bis zwei Wochen vor dem Termin)

26W338001

Carolina Lutz
Mittwoch, 27. Januar 2027
17:00 bis 21:00 Uhr
Mittwoch, 3. Februar 2027
17:00 bis 21:00 Uhr
kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35,
Schmuckatelier, 0213
2 Abende, 98 Euro

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, bei langen Haaren Haargummi

26W338002

Carolina Lutz
Donnerstag, 22. Oktober 2026
17:00 bis 21:00 Uhr
Donnerstag, 29. Oktober 2026
17:00 bis 21:00 Uhr
kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35,
Schmuckatelier, 0213
2 Abende, 98 Euro
Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, bei langen Haaren Haargummi

■ Grundlagen des Goldschmiedens – Flache 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. 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 circa 20 bis 40 Euro. Diese werden direkt bei der Kursleitung entrichtet.
Kontakt für Materialanfragen:
carolina.lutz@gmx.de (bitte bis zwei Wochen vor dem Termin)

26W338003

Carolina Lutz
Mittwoch, 7. Oktober 2026
17:00 bis 20:00 Uhr
Mittwoch, 14. Oktober 2026
17:00 bis 20:00 Uhr
kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35,
Schmuckatelier, 0213
2 Abende, 76,50 Euro

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, bei langen Haaren Haargummi

26W338004

Carolina Lutz
Donnerstag, 14. Januar 2027
17:00 bis 20:00 Uhr
Donnerstag, 21. Januar 2027
17:00 bis 20:00 Uhr
kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35,



Schmuckatelier, 0213

2 Abende, 76,50 Euro

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, bei langen Haaren Haargummi

■ 26W338006

Toma J. Hilgenfeld

Signetring – Siegelring

Für Anfänger*innen

Kleingruppe mit max. 6 Teilnehmer*innen

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 in Silber – ob klassisch inspiriert oder modern interpretiert, mit Monogramm, Symbol oder einer ganz eigenen Idee. Sie lernen grundlegende Techniken der Goldschmiedekunst kennen, wie z.B. Sägen, Feilen, Schmieden und setzen Ihren individuellen Ring mit fachlicher Unterstützung um. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Zzgl. Materialkosten: je nach Verbrauch in Silber und Modell ab circa 20 bis max. 140 Euro. Diese werden direkt bei der Kursleitung entrichtet. Kontakt für Materialanfragen (Gold nur nach vorheriger Absprache und gegen Aufpreis): Kontakt: mail@tomahilgenfeld.com

Samstag, 23. Januar 2027

10:30 bis 16:30 Uhr

Sonntag, 24. Januar 2027

10:30 bis 16:30 Uhr

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35,

Schmuckatelier, 0213

2 Tage, 101,40 Euro

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, bei langen Haaren Haargummi

■ 26W338007

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 grund-

legende Techniken der Schmuckgestaltung kennen und setzen Ihre Ideen mit fachlicher Unterstützung um.

Alte Schmuckstücke aus Silber oder Gold, alte Edelsteine, wie Saphir, Rubin und synthetischer Zirkonia können mitgebracht werden.

Zzgl. Materialkosten: je nach Verbrauch circa bis 15 Euro. Diese werden direkt bei der Kursleitung entrichtet. Kontakt für Materialanfragen: mail@tomahilgenfeld.com

Samstag, 26. September 2026

10:30 bis 16:30 Uhr

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35,

Schmuckatelier, 0213

55,10 Euro

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, bei langen Haaren Haargummi

■ 26W338008

Toma J. Hilgenfeld

Sandguss: Muscheln und Meer

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene
Kleingruppe mit max. 6 Teilnehmer*innen

Urlaube sind mit unvergesslichen Erlebnissen verbunden – oft nehmen wir von diesen Reisen nicht nur Erinnerungen, sondern auch kleine Schätze mit nach Hause: Steine, Holzstücke, Muscheln, die uns an diese glücklichen Momente erinnern. Diese Objekte tragen Geschichten in sich und wir wollen sie zu Begleitern in unserem Alltag werden lassen. In diesem Kurs fertigen wir im Sandgussverfahren Silbergüsse Ihrer mitgebrachten oder zur Verfügung gestellten Muscheln und bearbeiten diese schließlich zu Anhängern oder Ringen. Während des Kurses werden verschiedene Goldschmiedegrundtechniken vermittelt.

Zzgl. Materialkosten: je nach Verbrauch ab circa 65 bis max. 120 Euro. Diese werden direkt bei der Kursleitung entrichtet. Kontakt: mail@tomahilgenfeld.com

Samstag, 24. Oktober 2026

10:30 bis 16:30 Uhr

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35,

Schmuckatelier, 0213

70,70 Euro

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, bei langen Haaren Haargummi

■ **26W338009**

Sabrina Ackermann
Ohringe mit Edelsteinen

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene
 Kleingruppe mit max. 6 Teilnehmer*innen

In diesem Goldschmiedekurs gestalten Sie Ihre eigenen Ohringe Runde Edelsteine, die Sie sich vor Ort aussuchen, sind Ausgangspunkt für Ihre individuelle Gestaltungsidee. Sie lernen grundlegende Techniken wie Walzen, Sägen, Biegen, Feilen, Schmieden, Stauchen, Löten und Polieren. Alle Grundmaterialien (Steine und Silber) sind vor Ort vorhanden. Bei Wünschen nach anderen Edelmetallen oder speziellen Steinen kontaktieren Sie die Kursleitung. Für Ihre Ideenfindung liegen Stifte, Papier, Kleber und Schere bereit.

Zzgl. Materialkosten je nach Verbrauch und Steinwahl zwischen 70 bis 150 Euro. Diese werden direkt bei der Kursleitung in bar entrichtet. Gefasst werden die Edelsteine nach dem Kurs durch die Kursleitung. Kontakt für Materialanfragen: ackermann_sabrina@gmx.de (bis zwei Wochen vor dem Termin)

Montag, 23. November 2026

16:00 bis 20:00 Uhr

Montag, 30. November 2026

16:00 bis 20:00 Uhr

Montag, 7. Dezember 2026

16:00 bis 20:00 Uhr

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35,
 Schmuckatelier, 0213

3 Tage, 124,10 Euro

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, bei langen
 Haaren Haargummi

■ **Offenes Schmuckatelier: Ring (mit Stein)**

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene
 Kleingruppe mit max. 6 Teilnehmer*innen

Das Konzept der offenen Werkstatt bietet Ihnen die Möglichkeit, einzelne Tage in unserem Schmuckatelier zu buchen. Sie haben die Gelegenheit, reinzuschneppern 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, Löten, 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 ggf. Altgold nach Absprache verwendet werden. Gefasst werden die Edelsteine nach dem Kurs durch die Kursleiterin.

Zzgl. Materialkosten je nach Verbrauch und Steinwahl zwischen 65 bis 150 Euro. Diese werden direkt bei der Kursleitung entrichtet. Kontakt für Materialanfragen: ackermann_sabrina@gmx.de (bis zwei Wochen vor dem Termin)

■ **26W338010**

Sabrina Ackermann

Montag, 21. September 2026

16:00 bis 20:00 Uhr

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35,
 Schmuckatelier, 0213

41,40 Euro

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, bei langen
 Haaren Haargummi, Stifte, Papier,
 Bastelkleber und Schere für Skizzen.

■ **26W338011**

Sabrina Ackermann

Montag, 18. Januar 2027

16:00 bis 20:00 Uhr

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35,
 Schmuckatelier, 0213

41,40 Euro

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, bei langen
 Haaren Haargummi, Stifte, Papier,
 Bastelkleber und Schere für Skizzen.



26W338012

Sabrina Ackermann
Montag, 15. Februar 2027
16:00 bis 20:00 Uhr
kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35,
Schmuckatelier, 0213
41,40 Euro

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, bei langen
Haaren Haargummi, Stifte, Papier,
Bastelkleber und Schere für Skizzen.

26W338014

Sabrina Ackermann
Montag, 16. November 2026
16:00 bis 20:00 Uhr
kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35,
Schmuckatelier, 0213
41,40 Euro

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, bei langen
Haaren Haargummi, Stifte, Papier,
Bastelkleber und Schere für Skizzen.

■ 26W338015

Sabrina Ackermann
Ring (mit Stein)

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene
Kleingruppe mit max. 6 Teilnehmer*innen

Im Goldschmiedekurs setzen Sie Ihre eigene
Idee zu einem Ring mit Stein um. Runde
Edelsteine, die Sie sich aus der Kollektion vor
Ort selbst aussuchen, können Ausgangspunkt
für die Gestaltungsidee Ihres Schmuckstücks
sein. In der Umsetzung wenden Sie die
verschiedenen grundlegenden Gold-
schmiedetechniken an wie Walzen, Sägen,
Biegen, Feilen, Schmieden, Löten und
Polieren.

Alle Grundmaterialien (Steine und Silber) sind
vor Ort vorhanden. Bei Wünschen zu anderen
Edelmetallen oder Steinen kontaktieren Sie
bitte die Kursleitung. Stifte, Papier, Kleber
und Schere für Skizzen liegen bereit.

Zzgl. Materialkosten je nach Verbrauch und
Steinwahl zwischen 65 bis 150 Euro. Diese
werde direkt bei der Kursleitung entrichtet.
Gefasst werden die Edelsteine nach dem
Kurs durch die Kursleiterin.

Kontakt für Materialanfragen:
ackermann_sabrina@gmx.de (bis zwei
Wochen vor dem Termin)

Montag, 16:00 bis 20:00 Uhr
Beginn: Montag, 5. Oktober 2026
kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35,

Schmuckatelier, 0213
3 Abende, 119,60 Euro

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, bei langen
Haaren Haargummi, Stifte, Papier,
Bastelkleber und Schere für Skizzen.

■ 26W338023

Annette Zey
**Löffel neu gedacht – Einführung in die
Silberschmiedekunst**

Für Anfänger*innen
Kleingruppe mit max. 6 Teilnehmer*innen

In diesem Kurs gestalten Sie aus vor-
handenen Metall-Löffeln einen neuen
individuellen Löffel. Die vorhandenen mit-
gebrachten Löffel werden zerteilt und neu
zusammengefügt. Laffen oder Griffe können
neu gestaltet werden. Sie lernen traditionelle
Goldschmiedetechniken wie Treiben, Sägen,
Feilen und Löten kennen. Unter Anleitung
formen und fügen Sie dann aus den Teil-
stücken Schritt für Schritt einen Löffel.

Zzgl. Materialkosten je nach Verbrauch:
Kupfer und Messing circa 15 Euro, Silber
circa 80 Euro.

Kontakt für Materialanfragen: a.zey@gmx.de
(bis 2 Wochen vor dem Termin)

Donnerstag, 3. Dezember 2026

16:00 bis 19:00 Uhr

Donnerstag, 10. Dezember 2026

16:00 bis 19:00 Uhr

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35,
Schmuckatelier, 0213
2 Tage, 114,40 Euro

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, bei langen
Haaren Haargummi, Metalllöffel

■ 26W338025

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 Löten 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.

Zzgl. Materialkosten je nach Verbrauch: Kupfer und Messing circa 15 Euro, Silber circa 80 Euro. Kontakt für Materialanfragen: a.zey@gmx.de (bis zwei Wochen vor dem Termin)

Samstag, 28. November 2026

10:30 bis 16:30 Uhr

Sonntag, 29. November 2026

10:30 bis 16:30 Uhr

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35,

Schmuckatelier, 0213

2 Tage, 114,40 Euro

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, bei langen Haaren Haargummi

■ 26W338026

Annette Zey

Stövchen

Für Anfänger*innen

Kleingruppe mit max. 6 Teilnehmer*innen

Die Teilnehmenden entwerfen, konstruieren und fertigen ein funktionales Stövchen aus Metall, das durch Steckverbindungen montiert wird. Es werden die Funktionen und Anwendungen eines Stövchens besprochen. Modelle werden angefertigt und auf Stabilität, Luftzufuhr und Funktionalität überprüft. Sie erhalten eine Einführung in die Steckverbindungen.

Die Ausführung ist in Messing oder Aluminium möglich. Falls das Stövchen für eine bestimmte Kanne benötigt wird, bitte die Kanne zum Kurs mitbringen.

Zzgl. Materialkosten je nach Verbrauch (Messing oder Aluminium circa 15 Euro) Kontakt für Materialanfragen: a.zey@gmx.de (bis zwei Wochen vor dem Termin)

Samstag, 16. Januar 2027

10:30 bis 16:00 Uhr

Sonntag, 17. Januar 2027

10:30 bis 16:00 Uhr

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35,

Schmuckatelier, 0213

2 Tage, 114,40 Euro

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, bei langen Haaren Haargummi

■ 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 Partnerring anfertigen. Am Kursende sind Sie stolze Besitzer*in Ihres selbst angefertigten Schmuckstücks.

Zzgl. Materialkosten: ab 150 Euro je nach Verbrauch für 2 Ringe. Diese werden direkt bei der Kursleitung entrichtet. Telefonnummer für Materialanfragen: 0179 7872554 (Kursleitung, bis zwei Wochen vor dem Termin)

26W338030

Nicolai El-Mallah

Dienstag, 29. September 2026

18:30 bis 21:30 Uhr

Dienstag, 6. Oktober 2026

18:30 bis 21:30 Uhr

Dienstag, 13. Oktober 2026

18:30 bis 21:30 Uhr

Dienstag, 20. Oktober 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!

26W338031

Nicolai El-Mallah

Dienstag, 12. Januar 2027

18:30 bis 21:30 Uhr

Dienstag, 19. Januar 2027

18:30 bis 21:30 Uhr

Dienstag, 26. Januar 2027

18:30 bis 21:30 Uhr

Dienstag, 2. Februar 2027

18:30 bis 21:30 Uhr

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35,

Schmuckatelier, 0213

4 Abende, 129,40 Euro



Volkshochschule
Erlangen



Deine vhs im **kubic**

Bewegungsraum · Holzwerkstatt · Kochwerkstatt · Schmuckatelier
Erste Angebote finden Sie hier im Programmheft,
weitere auf www.vhs-erlangen.de



Südliche Stadtmauerstraße 35



Kultur

Schafkopf

■ 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 Merkgeregeln 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“.

26W339003

Dittmar Adelhard

Montag, 12. Oktober 2026

18:30 bis 21:30 Uhr

Friedrichstr. 17, vhs Wohnzimmer

30 Euro

26W339004

Dittmar Adelhard

Montag, 11. Januar 2027

18:30 bis 21:30 Uhr

Friedrichstr. 17, vhs Wohnzimmer

30 Euro

■ 26W339006

Dittmar Adelhard

Schafkopf – Aufbaukurs

Sie kennen die Grundregeln, haben Schafkopf-Erfahrung und möchten Ihr Wissen vertiefen? 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 Traditions-kartenspiels.

Montag, 16. November 2026

18:30 bis 21:30 Uhr

Friedrichstr. 17, vhs Wohnzimmer

30 Euro

■ 26W339007

Dittmar Adelhard

Schafkopf – Expert*innenkurs

Sie spielen schon etwas länger Schafkopf und möchten Ihr Können weiter ausbauen, mathematische Ansätze und Merktechniken kennenlernen? Mit etwas Intelligenz und der richtigen Strategie kann man auch scheinbar „unmögliche“ Spiele gewinnen. Wir wiederholen gemeinsam Besonderheiten und Taktiken des Schafkopfspiels. Wir analysieren die Karten anhand mathematischer Ansätze und versuchen, diese in unser Spiel zu integrieren. Wir üben verschiedene Merktechniken, welche Karte wann wer gespielt hat.

Voraussetzung: Absolvierter Aufbau-Kurs oder vergleichbare Kenntnisse.

Montag, 7. Dezember 2026

18:30 bis 21:30 Uhr

Friedrichstr. 17, vhs Wohnzimmer

25,20 Euro

Keine Ermäßigung möglich.

■ 26W339008

Dittmar Adelhard

Schafkopf – gemeinsam Karteln

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 „Kartenlesen“. Der Dozent teilt persönliche Tipps und Tricks aus Psychologie und Mathematik mit Ihnen, denn das Kartenmerken ist nicht der alleinige der Schlüssel zum Erfolg. Spielen Sie mit und werden Sie so Teil einer jahrhundertealten fränkischen Tradition.

Montag, 1. Februar 2027

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 Gesprächs-
termin.

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 aus dem Xpert Business-Zertifikatssystem können Sie als Online-Kurse besuchen – mit Durchführungsgarantie.

Die vhs Erlangen ist Xpert Business-Prüfungszentrum. Sie können die Xpert Business-Prüfungen, außer den DATEV-Prüfungen, bei uns in Präsenz ablegen.



Computer-Kurse für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Windows, Linux und Office-Anwendungen

Lernen Sie den sicheren Umgang mit Windows oder Linux sowie mit Office-Programmen wie Microsoft Office oder LibreOffice. Der Fokus liegt auf praktischen Alltagsanwendungen und grundlegenden Systemkenntnissen.

Künstliche Intelligenz in der Praxis

Nutzen Sie KI-Tools für Texte, Bilder, Daten und Automatisierung. In praxisnahen Übungen arbeiten Sie mit aktuellen Anwendungen und setzen eigene kleine Projekte um – inkl. Tipps für einen sicheren und sinnvollen Einsatz.

Programmieren und digitale Kompetenzen

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

Digitale Fotografie, Bildbearbeitung sowie Grafik und Layout sind Schwerpunkte der vhs Erlangen. Sie arbeiten mit gängigen Programmen aus den Bereichen Adobe, Affinity und Open Source und lernen praxisnah den Umgang mit Bildern, Gestaltung und Layout.

Kurszeiten

Bilden Sie sich zeitlich flexibel weiter: Tagsüber, abends, am Wochenende und online – passend zu Ihren Bedürfnissen. Die Präsenzkurse finden in unseren modern ausgestatteten EDV-Räumen statt und bieten auch die Möglichkeit, mit eigenen Geräten zu arbeiten.

Teilnahmebescheinigungen

Auf Wunsch erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung für Ihre Unterlagen (siehe www.vhs-erlangen.de/agb).





Digitale Grundbildung

Alle EDV-Kurse, in denen mit dem PC gearbeitet wird, finden in der Regel in kleinen Gruppen mit höchstens 12 Teilnehmenden statt. Das verspricht eine umfassende und individuelle Betreuung durch die vhs-Kursleitung.

Erste Schritte am Computer

■ 26W401032

Gerhard Högner

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 auch gern Ihren eigenen Laptop mitbringen und direkt an Ihrem Gerät üben.

Donnerstag, 9:00 bis 12:00 Uhr
Beginn: Donnerstag, 1. Oktober 2026
Friedrichstr. 17, EDV-Raum 02
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
5 Vormittage, 130 Euro

■ 26W401035

Gerhard Högner

Zweite Schritte am Computer und im Internet

Sie haben „Erste Schritte am Computer und im Internet“ 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. Sie können gerne Ihren eigenen Laptop verwenden.

Bitte mitbringen: USB-Stick für Ihre Übungsdateien

Donnerstag, 9:00 bis 12:00 Uhr
Beginn: Donnerstag, 12. November 2026
Friedrichstr. 17, EDV-Raum 02
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
5 Vormittage, 130 Euro

■ 26W401057

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 dazu zum tieferen Verständnis die wichtigsten grundlegenden Technologien und Begriffe auf denen das Internet aufbaut.



Ermäßigungen

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

Nähere Informationen finden Sie unter:

www.vhs-erlangen.de

oder in den allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB)





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, 14. Januar 2027
Friedrichstr. 17, EDV-Raum 02
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
2 Abende, 47,70 Euro

MS Office-Programme

■ MS Office – Crashkurs für (Wieder-)Einsteiger*innen

Dieser Kurs ist für alle geeignet, die neu oder wieder ins Berufsleben 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).

26W401100

Gerhard Högner
Montag, 18:00 bis 21:00 Uhr
Beginn: Montag, 28. September 2026
Friedrichstr. 17, EDV-Raum 04
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
6 Abende, 174 Euro

26W401101

Gerhard Högner
Dienstag, 9:00 bis 12:00 Uhr
Beginn: Dienstag, 12. Januar 2027
Friedrichstr. 17, EDV-Raum 02
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
6 Vormittage, 174 Euro

■ 26W401103

Gerhard Högner
PowerPoint kompakt – Erstellen und Vorführen von professionellen Präsentationen

PowerPoint ist in Unternehmen noch immer das meistgenutzte Programm für die Visualisierung von Inhalten in Meetings oder Konferenzen. Mit PowerPoint setzen Sie Ihre Präsentationen eindrucksvoll in Szene! Sie lernen, wie Sie 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, 16. November 2026
Friedrichstr. 17, EDV-Raum 04
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
3 Abende, 93,60 Euro

26W421402

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

Mittwoch, 24. Februar 2027, 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.





■ 26W401107

Gerhard Högner

OneNote – das geniale Notizenverwaltungsprogramm

Sie möchten endlich Ordnung und Struktur in Ihrer 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!

Dienstag, 12. Januar 2027
18:00 bis 21:00 Uhr
Friedrichstr. 17, EDV-Raum 02
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
31,20 Euro

■ 26W401109

Gerhard Högner

Outlook kompakt – Outlook kann mehr als nur E-Mail!

Outlook ist in vielen Arbeitsfeldern das Programm für Kommunikation und Büromanagement. Termine koordinieren, Kontakte verwalten, Aufgaben anlegen, E-Mails schreiben und sich organisieren – das alles können Sie mit Outlook. Wir zeigen Ihnen, wie das Programm funktioniert und wie Sie sich gut organisieren können.

Donnerstag, 18:00 bis 21:00 Uhr
Beginn: Donnerstag, 19. November 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

■ Excel-Grundlagen

Nach diesem Kurs sind Sie in Excel fit für den Büroalltag. Sie lernen den sinnvollen Aufbau von Tabellen und lassen mit einfachen Formeln Berechnungen durchführen. Sie können relative und absolute Bezüge unterscheiden und einfache Funktionen (Summe, Minimum, Maximum) einsetzen. Ihre Tabellen werten Sie grafisch als Diagramme aus und drucken ansprechende Unterlagen. Für den Kurs können Sie gerne Ihren eigenen Laptop verwenden.
Bitte mitbringen: USB-Stick für Übungsdateien

26W401120

Excel-Grundlagen am Abend

Jürgen Albrecht
Dienstag, 18:00 bis 21:00 Uhr
Beginn: Dienstag, 20. Oktober 2026
Friedrichstr. 17, EDV-Raum 02
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
5 Abende, 130 Euro

26W401121

Excel-Grundlagen am Vormittag

Gerhard Högner
Dienstag, 9:00 bis 12:30 Uhr
Beginn: Dienstag, 29. September 2026
Friedrichstr. 17, EDV-Raum 02
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
4 Vormittage, 120 Euro

■ 26W401128

Jürgen Albrecht

Excel-Aufbau am Abend

Sie haben mit Excel bereits gearbeitet und möchten jetzt tiefer einsteigen?
Kursinhalte: Namen in Formeln, SVERWEIS und WENN-Funktion, verschachtelte Funktionen, benutzerdefinierte Formate, Zellbezüge auf andere Tabellenblätter oder Arbeitsmappen, Schutz von Feldern, Arbeitsblätter und Mappen

Montag, 18:00 bis 21:00 Uhr
Beginn: Montag, 11. Januar 2027
Friedrichstr. 17, EDV-Raum 02
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
3 Abende, 78 Euro



■ **26W401132**
Gerhard Högner
Excel: Makro-Programmierung – Grundkurs

Lernen Sie die Excel-Programmierung. Mit VBA (Visual Basic) können Sie immer wiederkehrende Arbeitsabläufe und Prozesse in Excel automatisieren und damit wesentlich effektiver arbeiten. Sie lernen den Umgang mit Makros, Programmelementen, Prozeduren und Funktionen.

Bitte mitbringen: gute Kenntnisse in Excel und einen USB-Stick für Übungsdateien

Mittwoch, 18:00 bis 21:00 Uhr
Beginn: Mittwoch, 13. Januar 2027
Friedrichstr. 17, EDV-Raum 04
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
6 Abende, 187,20 Euro

■ **26W401134**
Gerhard Högner
Excel – Arbeiten mit Dashboards

Ein Dashboard ist eine grafische Benutzeroberfläche, die wichtige Informationen, Kennzahlen (KPIs) und Daten auf einen Blick übersichtlich darstellt um einen schnellen Überblick über Leistung, Trends und den Zustand eines Systems oder Prozesses zu erhalten und fundierte Entscheidungen zu treffen. Lernen Sie, wie Sie in Excel Diagramme, Grafiken, Pivot-Tabellen und Datenschnitte übersichtlich auf einem Blatt präsentieren.

Bitte mitbringen: gute Kenntnisse in Excel und einen USB-Stick für Übungsdateien

Montag, 18:00 bis 21:00 Uhr
Beginn: Montag, 11. Januar 2027
Friedrichstr. 17, EDV-Raum 04
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
3 Abende, 72 Euro

■ **26W401136**
Lars Ackermann
Diagramme professionell erstellen – Diagramme in Excel (Online-Kurs)

In diesem Kurs lernen Sie nicht nur, wie man Diagramme in Excel erstellt – sondern vor allem, welcher Diagrammtyp wann sinnvoll ist und wie man typische Fehler vermeidet. Viele Diagramme sehen gut aus, sagen aber wenig aus – oder führen sogar in die Irre. Dieser Kurs vermittelt Ihnen das notwendige Verständnis, um Daten korrekt zu visualisieren und aussagekräftige Diagramme zu erstellen.

Nach dem Kurs können Sie

- den passenden Diagrammtyp auswählen
- zwischen Vergleich, Entwicklung, Anteil, Zusammenhang und Verteilung unterscheiden
- Typische Fehler erkennen und vermeiden
- Irreführende Darstellungen identifizieren
- Diagramme klar und professionell gestalten
- Daten verständlich präsentieren
- Fundierte visuelle Entscheidungen treffen

Grundkenntnisse in Excel sind von Vorteil.

Samstag, 24. Oktober 2026
10:00 bis 16:00 Uhr
Virtuelles Klassenzimmer
62,40 Euro
Kurs/Vortrag findet auf vhs.cloud statt.
Alle Angemeldeten erhalten rechtzeitig die Zugangsmodalitäten per E-Mail.

vhs Volkshochschule
Erlangen

Sie sind der Profi – teilen Sie Ihr Wissen

Wir freuen uns auf neue Dozent*innen im Programmbereich Beruf. Sie fühlen sich angesprochen?
Vereinbaren Sie ein Treffen mit Bettina Grey
(Programmbereichsleitung Beruf).
E-Mail: bettina.grey@stadt.erlangen.de
oder Telefon: 09131 86-2783



Foto: © Stockphoto.com



Word, Textverarbeitung

■ 26W401137

Thorsten H. Bradt

MS Word und MS Copilot – KI gestützte Dokumentenerstellung (Online-Seminar)

Microsoft Word ist die Grundlage moderner Textarbeit und wird durch MS Copilot um KI-gestützte Funktionen ergänzt. Im Kurs lernen Sie, wie Texte effizient erstellt, überarbeitet, angepasst und zusammengefasst werden. Anhand praxisnaher Beispiele werden typische Aufgaben aus dem Arbeitsalltag umgesetzt – von ersten Entwürfen bis zur stilistischen Anpassung. MS Copilot unterstützt dabei kontextbezogen und verbessert Qualität, Übersicht und Effizienz der Dokumentenerstellung.

Dienstag, 19. Januar 2027

10:30 bis 12:00 Uhr

Virtuelles Klassenzimmer

19 Euro

Keine Ermäßigung möglich

Alle Angemeldeten erhalten rechtzeitig die Zugangsmodalitäten per E-Mail.

Anwendungsprogramme

■ 26W401140

Karl-Heinz Gruner

LibreOffice kompakt

Das Verfassen, gemeinsame Bearbeiten und Veröffentlichen von Texten gehört seit jeher zu den grundlegenden Anwendungen des Personal Computers. Viele Nutzer*innen sind mit klassischen Textverarbeitungsprogrammen vertraut, die oft eng an das Betriebssystem gebunden sind und bestimmte Arbeitsweisen vorgeben. Unabhängig und kostenneutral geht LibreOffice als Textwerkzeug einen anderen Weg: Es bietet mehr Freiheit, Offenheit und gemeinschaftliche Entwicklung. Während des Tagesseminars lernen wir Writer für die Textverarbeitung und Calc für Tabellenkalkulation näher kennen. Zur Erstellung nutzen wir eine Briefvorlage (beispielsweise DIN 5088). Diese Vorlage verwenden wir als Serienbrief mit einer Tabelle. Grundlegende Kenntnisse im Umgang mit dem PC sollten vorhanden sein. Gerne können Sie auch an Ihrem mitgebrachten Laptop arbeiten, wenn Sie ein betriebsbereites aktuelles Libreoffice (mind. Version 26) bereits installiert haben.

Samstag, 21. November 2026

9:00 bis 16:00 Uhr

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 02

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

72,90 Euro

Betriebssysteme

■ Umstieg und Starthilfe von Windows 10 zu Linux Mint

Die Unterstützung von Microsoft für Windows 10 (mit Extended Security Updates) endet am 13. Oktober 2026. Nach diesem Datum wird 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 kostenlose und lizenzfreie Betriebssystem. Der Workshop zeigt Schritt für Schritt, wie der Umstieg auf Linux Mint gelingt – von der Vorbereitung bis zur Installation und Ersteinrichtung. Sie können Ihr Laptop/ Notebook gerne zum Workshop mitbringen, ebenso einen USB-Stick 3.0 (mindestens 8 GB). Fragen, Wünsche, PC-Gewohnheiten, Erwartungen oder Anwendungsschwerpunkte lassen Sie gerne dem Dozenten im Vorfeld per E-Mail zukommen: klaus.pillat007@t-online.de

26W401205 Infoabend

Klaus Pillat

Donnerstag, 24. September 2026

19:15 bis 20:30 Uhr

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 04

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

Eintritt frei

26W401206 Workshop

Klaus Pillat

Samstag, 10. Oktober 2026

9:00 bis 12:00 Uhr

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 04

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

26 Euro



■ 26W401210

Branislav Zeljak

Linux für Einsteiger*innen: Der sichere und freie Weg am PC

Für Linux-Anfänger*innen

Sie möchten die Kontrolle über Ihren Computer zurückgewinnen und Ihre Privatsphäre schützen? Moderne Linux-Systeme sind heute so benutzerfreundlich wie Windows, dabei aber sicherer und ressourcenschonender. Unsere Inhalte werden sein:

- Systemwahl: Vergleich von Einsteiger-Systemen wie Linux Mint, Ubuntu, Fedora und openSUSE
- Oberflächen: Finden Sie den passenden Desktop – von Cinnamon (für Windows-Umsteiger) und GNOME (modern) bis zu KDE (flexibel) oder XFCE/MATE (für ältere PCs)
- Installation: Einrichtung von Linux sowie Programmen wie Firefox, LibreOffice und Thunderbird

Das Ziel ist es, dass Sie am Ende des Kurses ein Linux-System selbstständig installieren können und sicher im digitalen Alltag navigieren.

Voraussetzungen: Grundkenntnisse zu Maus und Tastatur sowie Neugier auf Open Source

Samstag, 24. Oktober 2026

10:00 bis 17:00 Uhr

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 02

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

62,40 Euro

■ 26W401212

Branislav Zeljak

Nextcloud für zu Hause: Ihre eigene Cloud, Ihre Regeln!

Genießen Sie moderne Cloud-Dienste auf dem eigenen System. Mit der Open-Source-Software Nextcloud verwalten Sie Fotos, Dokumente und Termine sicher und unabhängig von großen Plattformen im eigenen Netzwerk.

Das erwartet Sie im Workshop:

- Installation: Schritt-für-Schritt-Einrichtung auf einem Ubuntu-Linux-System
- Konfiguration: Benutzerverwaltung und effektive Absicherung Ihres Servers
- Funktionen: Synchronisation von Dateien und Kontakten sowie Nutzung von Apps (Kalender, Notizen)

- Sicherheit: Tipps für den geschützten Zugriff von überall

Zielgruppe: Ideal für Privatanwender und Technikbegeisterte, die Wert auf digitale Selbstbestimmung und volle Kontrolle über ihre Privatsphäre legen. Voraussetzungen: Grundlegende PC-Kenntnisse und Neugier auf Linux. Serverkenntnisse sind nicht erforderlich.

Samstag, 28. November 2026

10:00 bis 15:00 Uhr

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 02

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

46,80 Euro

■ 26W401213

Branislav Zeljak

Linux Administration (Einsteiger-Wissen)

Lernen Sie die Grundlagen von Linux am Beispiel von Ubuntu LTS kennen. Dieser Kurs vermittelt Ihnen Schritt für Schritt die Installation, Einrichtung und sichere Verwaltung – sowohl über die grafische Oberfläche als auch effizient über die Kommandozeile.

Kerninhalte des Kurses:

- Installation: Einrichtung von Ubuntu und Grundlagen der Festplattenverwaltung
- Desktop und Terminal: Nutzung der GNOME-Oberfläche sowie Einführung in die wichtigsten Befehle der Shell
- Systemkonfiguration: Sicherer Umgang mit Texteditoren (wie nano/vim) zur Bearbeitung von Systemdateien
- Systemverwaltung (systemd): Dienste steuern (systemctl), Protokolle auswerten (journalctl) und Boot-Vorgänge verstehen
- Software und Netzwerk: Installation von Programmen und Basiswissen zur Netzwerkkonfiguration

Zielgruppe: Einsteiger*innen ohne Vorkenntnisse, die Linux privat oder beruflich sicher anwenden und grundlegende Administrationsaufgaben meistern möchten.

Donnerstag, 18:00 bis 21:00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 1. Oktober 2026

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 02

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

5 Abende, 156 Euro



■ 26W401214

Branislav Zeljak

Linux Administration

(Fortgeschrittenes Wissen)

Vertiefen Sie Ihre Linux-Kenntnisse und steigen Sie professionell in die Administration über die Kommandozeile ein. Auf Basis von Ubuntu LTS Server lernen Sie, Systeme für den produktiven Einsatz zu konfigurieren, abzusichern und zu überwachen.

Kerninhalte des Kurses:

- Paketmanagement: Sicherer Umgang mit DEB-Paketen, Snaps und Repositories
- Speicherverwaltung: Profi-Wissen zu LVM (Logical Volume Management) und RAID
- Systemd Vertiefung: Service-Units, Boot-Analyse und Automatisierung via Systemd-Timer
- Security (Hardening): Absicherung mittels UFW Firewall und gehärteter SSHKonfiguration
- Analyse und Monitoring: Auswertung von Logdateien und Überwachung der Systemressourcen
- Automatisierung: Einführung in Shell-Skripte für administrative Routineaufgaben.

Zielgruppe: Anwender*innen mit ersten Linux-Erfahrungen, die Sicherheit auf der Shell gewinnen oder Linux im beruflichen Server-Umfeld nutzen möchten.

Voraussetzungen: Grundkenntnisse der Kommandozeile (entsprechend dem Einführungskurs). Netzwerk-Grundlagen sind von Vorteil.

Donnerstag, 18:00 bis 21:00 Uhr
Beginn: Donnerstag, 14. Januar 2027
Friedrichstr. 17, EDV-Raum 04
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
5 Abende, 156 Euro

■ Linux-Treff: Linux-Erfahrungsaustausch!

Willkommen zum Linux-Erfahrungsaustausch! Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt von Open Source! Unser offenes Treffen richtet sich an alle, die neugierig auf Linux sind – egal ob Sie gerade erst anfangen, schon fortgeschritten sind oder als Expert*in Ihr Wissen teilen möchten. Bei uns gibt es keinen starren Lehrplan. Wir tauschen Erfahrungen aus, beantworten individuelle Fragen und unterstützen uns gegenseitig bei Projekten.

Mögliche Themen in unserer Runde:

- Einstieg: Hilfe bei Wahl und Installation von Distributionen
- Praxis: Terminal-Tipps, Skripting und Softwareverwaltung
- Sicherheit: Ihr System optimal schützen und konfigurieren

Bringen Sie auch gerne Ihren eigenen Laptop mit und lassen Sie uns gemeinsam die Welt von Linux erkunden! Die Teilnahme ist kostenlos.

26W401215

Branislav Zeljak

Montag, 16. November 2026

18:00 bis 20:00 Uhr

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 02

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

Eintritt frei

Anmeldung ist erforderlich.

26W401216

Branislav Zeljak

Dienstag, 26. Januar 2027

17:00 bis 19:00 Uhr

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 02

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

Eintritt frei

Anmeldung ist erforderlich.



Künstliche Intelligenz / Programmierung

■ 26W401330

Lars Ackermann

Einführung in die Nutzung von KI – Regulation, Prompting, Grenzen (Online-Kurs)

Wie denkt eine KI und wie rede ich mit ihr? Was sollte ich ihr sagen, wie weit kann ich ihr vertrauen? KI kann vieles, aber es bedarf einer sinnvollen Nutzung und die Kenntnis darüber, was die KI aus meiner Eingabe macht und wie belastbar das Ergebnis ist. In diesem kurzen Kurs geht es um eine grundlegende Übersicht und eine Einführung in die Nutzung von künstlicher Intelligenz.

Nach dem Kurs können Sie

- gute Prompts erzeugen
- Ergebnisse kritisch bewerten
- verstehen, wie eine KI denkt
- effizienter mit KI arbeiten

Montag, 26. Oktober 2026

19:00 bis 20:30 Uhr

Virtuelles Klassenzimmer

15 Euro

Kurs/Vortrag findet auf vhs.cloud statt.

Alle Angemeldeten erhalten rechtzeitig die Zugangsmodalitäten per E-Mail.

■ ChatGPT – Künstliche Intelligenz im Alltag nutzen

ChatGPT ist eine der bekanntesten Anwendungen im Bereich der Künstlichen Intelligenz. In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen kennen und erfahren, wie Sie das Tool sinnvoll nutzen können. Wir erkunden, was gute Anfragen ausmacht und probieren verschiedene Beispiele gemeinsam aus. Der Kurs richtet sich an Einsteiger*innen, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

26W401335

Bastian Bürger

Samstag, 10. Oktober 2026

10:00 bis 13:00 Uhr

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 02

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

32 Euro

26W401336

Bastian Bürger

Samstag, 12. Dezember 2026

10:00 bis 13:00 Uhr

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 04

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

32 Euro

26W401337

Bastian Bürger

Samstag, 27. Februar 2027

10:00 bis 13:00 Uhr

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 04

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

32 Euro

■ 26W401342

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

Mittwoch, 2. Dezember 2026

17:30 bis 18:15 Uhr

Virtuelles Klassenzimmer

20 Euro

Keine Ermäßigung möglich

Alle Angemeldeten erhalten rechtzeitig die Zugangsmodalitäten per E-Mail.

■ 26W401343

Robin Weniger

KI trifft PowerPoint: Künstliche Intelligenz für Präsentationen (Online)

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.



Mittwoch, 18. November 2026
17:30 bis 18:15 Uhr
Virtuelles Klassenzimmer
20 Euro
Keine Ermäßigung möglich
Alle Angemeldeten erhalten rechtzeitig die Zugangsmodalitäten per E-Mail.

Programmieren

■ 26W401414 Dr. Valerius Kaiser **C++ Einstiegskurs – Programmieren leicht gemacht (Online-Kurs)**

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. Die entsprechende Entwicklungsumgebung (Visual Studio Community) sollte zum Kursbeginn installiert sein.

Mittwoch, 18:00 bis 21:00 Uhr
Beginn: Mittwoch, 23. September 2026
Virtuelles Klassenzimmer
6 Abende, 208 Euro
Kurs/Vortrag findet auf vhs.cloud statt.
Alle Angemeldeten erhalten rechtzeitig die Zugangsmodalitäten per E-Mail.

■ 26W401415 Dr. Valerius Kaiser **C++ Aufbaukurs – Vertiefung der Programmierung (Online-Kurs)**

Dieser Kurs baut auf dem Einstiegskurs 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. Die entsprechende Entwicklungsumgebung (Visual Studio Community) sollte zum Kursbeginn installiert sein.

Mittwoch, 18:00 bis 21:00 Uhr
Beginn: Mittwoch, 25. November 2026
Virtuelles Klassenzimmer
6 Abende, 208 Euro
Kurs/Vortrag findet auf vhs.cloud statt.
Alle Angemeldeten erhalten rechtzeitig die Zugangsmodalitäten per E-Mail.

■ 26W401427 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 sind: grundlegender Aufbau von Python, Funktionen, Kontrollstrukturen, Module und Klassen, grafische Oberflächen und (Programmier-)Stil und Struktur. Voraussetzungen: Laptop/Computer (Windows, macOS oder Linux) oder Tablet (Android, iOS)

Anmeldeschluss: 4. Oktober 2026

Montag, 20:30 bis 21:30 Uhr
Beginn: Montag, 5. Oktober 2026
Virtuelles Klassenzimmer
8 Abende, 160 Euro
Kurs/Vortrag findet auf vhs.cloud statt.
Alle Angemeldeten erhalten rechtzeitig die Zugangsmodalitäten per E-Mail.

■ 26W401428 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: 10. Januar 2027

Montag, 20:30 bis 21:30 Uhr
Beginn: Montag, 11. Januar 2027
Virtuelles Klassenzimmer
4 Abende, 80 Euro
Kurs/Vortrag findet auf vhs.cloud statt.
Alle Angemeldeten erhalten rechtzeitig die Zugangsmodalitäten per E-Mail.

■ 26W401435

Lars Ackermann

Apps entwickeln und veröffentlichen – Von Flutter bis Monetarisierung (Online-Kurs)

Dieser Kurs vermittelt, wie Sie eigene Apps entwickeln, professionell veröffentlichen und nachhaltig monetarisieren können. Neben einer kompakten Einführung in Flutter, von der ersten Codezeile über die Veröffentlichung im Store bis hin zur Werbeintegration mit Google AdMob werden alle notwendigen Schritte erklärt. Sie bekommen eine Übersicht über die rechtlichen und organisatorischen Voraussetzungen, wie die Developer-Accounts bei Google Play und Apple Developer Program, die Beantragung einer D-U-N-S-Nummer, Datenschutzanforderungen sowie Anforderungen an die Website.

Nach dem Kurs können Sie

- Benutzeroberflächen mit Widgets aufbauen
- Apps für Android und iOS kompilieren
- Account für Google und Apple einrichten
- Registrierungen (zum Beispiel D-U-N-S) durchführen
- Basis für Impressum und Datenschutzerklärung App im PlayStore und im AppStore stellen
- Werbeanzeigen integrieren mit AdMob
- Kennzahlen wie eCPM, CTR und Fill Rate
- App vermarkten (ASO, Wachstum)

Grundkenntnisse in Programmierung sind von Vorteil.

Mittwoch, 19:30 bis 21:00 Uhr
Beginn: Mittwoch, 21. Oktober 2026
Virtuelles Klassenzimmer

8 Abende, 124,80 Euro
Kurs/Vortrag findet auf vhs.cloud statt.
Alle Angemeldeten erhalten rechtzeitig die Zugangsmodalitäten per E-Mail.

Smartphone, Tablets & Co.

■ Smartphone Grundkurs (Android)

Sie besitzen ein Smartphone mit Android und möchten mehr über die vielfältigen Möglichkeiten erfahren? In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen, um das Gerät sicher zu nutzen. Kursinhalte: Einstellungen, Installation von Apps, Telefonieren, Nachrichtenversand, Internetzugang. Der Kurs richtet sich an Einsteiger*innen, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

26W401520

Bastian Bürger

Freitag, 14:00 bis 17:00 Uhr

Beginn: Freitag, 13. November 2026

Friedrichstr. 17, Raum 03

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

4 Nachmittage, 92 Euro

Bitte mitbringen: Ihr eigenes Smartphone sowie Ihre Googlemail/Gmail E-Mail-Adresse und das dazugehörige Passwort.

26W401521

Bastian Bürger

Freitag, 14:00 bis 17:00 Uhr

Beginn: Freitag, 15. Januar 2027

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 04

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

4 Nachmittage, 92 Euro

Bitte mitbringen: Ihr eigenes Smartphone sowie Ihre Googlemail/Gmail E-Mail-Adresse und das dazugehörige Passwort.

■ 26W401525

Lutz Grote

Schluss mit dem Bilder-Chaos auf dem iPhone oder iPad (Online-Kurs)

Fotos und Videos auf dem iPhone aufzunehmen, ist kinderleicht. So sammeln sich tausende Bilder und oft gleich in mehrfacher Ausführung. Da geht schnell der Überblick verloren und man findet kaum noch, was man sucht.

Unsere Themen:

- Grundlagen Apple Fotos
- Fotos und Videos schnell und einfach



- bewerten und aussortieren
- Ablage von Ereignissen, Reisen und sonstigen Bildsammlungen in Ordnern und Alben
- Unterstützung durch die Apple KI, zum Beispiel bei der Personenerkennung oder Bildersuche
- Fotos und Videos in der Familie und mit Freunden teilen
- Datensicherung

Bitte bereitlegen: Ihr eigenes geladenes iPhone oder/und iPad

Dienstag, 18:00 bis 20:00 Uhr
 Beginn: Dienstag, 6. Oktober 2026
 Virtuelles Klassenzimmer
 3 Abende, 62,40 Euro
 Kurs/Vortrag findet auf vhs.cloud statt.
 Alle Angemeldeten erhalten rechtzeitig die Zugangsmodalitäten per E-Mail.

■ 26W401535

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 natürlich auch, wie man die Bilder zum Beispiel mit Lightroom mobile oder Luminar Neo Mobile verwalten beziehungsweise bearbeiten kann.

Montag, 26. Oktober 2026
 17:00 bis 21:15 Uhr
 Friedrichstr. 17, Raum 03
 Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
 39,70 Euro
 Materialkosten in Höhe von 2 Euro werden direkt bei der Kursleitung entrichtet.

■ 26W401545

Daniela Wettlaufer
Digitales Malen und 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. Gemeinsam starten wir und lernen die vielfältigen Werkzeuge kennen, sprechen über Dateiablage, Bildauflösung, Effekte, Farben und vieles mehr. Wir malen und zeichnen oder gestalten einen Flyer direkt auf dem Tablet. Wir lernen die Technik Schritt für Schritt kennen, um mit ihr zu spielen. Wir können damit Entwürfe gestalten, vorhandene Bilder upgraden oder fertige "Kunstwerke" erstellen. Voraussetzung zum Mitmachen ist ein aktuelles Tablet (Android ab 8.1 bzw. iPad ab iOS 12) und die kostenfreie App Autodesk Sketchbook (bitte vorher installieren). Ideal ist die Kursteilnahme mit einem PC zum Zuschauen und gleichzeitig einem Tablet zum Mitmachen.

Freitag, 19:00 bis 21:30 Uhr
 Beginn: Freitag, 2. Oktober 2026
 Virtuelles Klassenzimmer
 2 Abende, 51,90 Euro
 Kurs/Vortrag findet auf vhs.cloud statt.
 Alle Angemeldeten erhalten rechtzeitig die Zugangsmodalitäten per E-Mail.

Weiteres technisches Wissen

■ 26W401429

Roland Schneider

Mikrocontroller verstehen und anwenden – ein Einstieg

Ob im Smartphone, in der Waschmaschine oder im Auto – winzige Computer steuern heute unzählige Geräte. In diesem Kurs entdecken Sie auf einfache Weise, wie diese „unsichtbaren Helfer“ funktionieren.

Gemeinsam lernen wir, den Mikrocontroller ESP32 mit der Programmiersprache Python zu programmieren. Schritt für Schritt lassen wir eine kleine Leuchte blinken, messen die Raumtemperatur und zeigen sie auf einem Display an. Sogar per Smartphone lassen sich unsere kleinen Projekte steuern!

Alle Bauteile sind im Materialpreis enthalten und dürfen mit nach Hause genommen werden.

Der Kurs richtet sich an Jugendliche ab 16 Jahren und Erwachsene ohne Vorkenntnisse in diesem Themenbereich, die Lust haben, einmal ins Tüfteln und Programmieren einzusteigen. Einsteigerkenntnisse in Python sind von Vorteil.

Dienstag, 19:00 bis 20:30 Uhr

Beginn: Dienstag, 19. Januar 2027

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 02

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

5 Abende, 60 Euro

Materialkosten in Höhe von 40 Euro sind enthalten.

■ 26W401901

Nils Körber

Hochfrequenz-Führerschein – Vorbereitung auf Amateurfunk-Prüfung Klasse N

Amateurfunk ist ein internationaler Funkdienst und sehr vielseitig: Kommunikation über Landesgrenzen hinweg, Selbstbau von Geräten und Notfunkbetrieb sind nur einige Aspekte dieses faszinierenden Hobbys. Der Kurs behandelt an 11 Abenden alle Prüfungsinhalte für die Einsteiger-Klasse N. Nach der Prüfung bei der Bundesnetzagentur ist Funkbetrieb auf Kurzwelle und UKW mit kleiner Leistung möglich.

Donnerstag, 19:30 bis 21:00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 22. Oktober 2026

Friedrichstr. 17, Raum 01

11 Abende, 45 Euro



Vera Mickenbecker ist ausgebildete Trainerin in Gewaltfreier Kommunikation nach Marshall Rosenberg (GFK) sowie Mediatorin. GFK vermittelt sie auch in Vorträgen und kabarettistisch.

Klar sprechen, echt begegnen – Gewaltfreie Kommunikation für Frauen

Kurs-Nr. 26W421128

Sprache, die verbindet – Gewaltfreie Kommunikation für Lehrende und Moderierende

Kurs-Nr. 26W421129

Deeskalation mit Gewaltfreier Kommunikation

Kurs-Nr. 26W421427





Fotografie, Bildbearbeitung, Grafik, Layout

Grundlagen der Fotografie

■ 26W402000

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.

Voraussetzungen: Kamera mit manuellen Einstellungsmöglichkeiten (System-/Bridge- oder Spiegelreflexkamera)

Bitte mitbringen: Kamera mit aufgeladenem

Akku, Kamerahandbuch, leere Speicherkarte und gute Laune

In der Kursgebühr sind 3 Euro für das Kursskript enthalten.

Beachten Sie bitte auch die anderen Teile der Kursreihe „Vom Knipser zum Fotografen“:

26W402001 Teil 2

26W402002 Teil 3

26W402003 Teil 4

Freitag, 16. Oktober 2026

18:00 bis 21:00 Uhr

Samstag, 17. Oktober 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.

■ 26W402001

Marcus Schram

Vom „Knipser“ zum Fotografen 2 – Mit der Fotografie auf Du und Du

Dieses Seminar baut auf Teil 1 der Kursreihe auf, kann jedoch auch einzeln gebucht werden. Entsprechende Grundkenntnisse werden dann vorausgesetzt.

Sie haben beim 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.

Workshops und Seminare mit **Christine Kiunke**,
Dipl.-Sozialpädagogin (FH), Trainerin und Coach

Smalltalk ohne Stress – beruflich und privat

Kurs-Nr. 26W421430

Mehr Selbstvertrauen im Beruf – Schritt für Schritt

Kurs-Nr. 26W421540

Nein sagen – Freundlich und bestimmt Grenzen setzen

Kurs-Nr. 26W421542





In der Praxis erarbeiten wir unter anderem eine Einschätzung für die richtige Belichtung bei bewegten Objekten.

Voraussetzungen: Kamera mit manuellen Einstellungsmöglichkeiten (System-/Bridge- oder Spiegelreflexkamera)

Bitte mitbringen: Kamera mit aufgeladenem Akku, Kamerahandbuch, gute Laune
In der Kursgebühr sind 3 Euro für das Kursskript enthalten.

Beachten Sie bitte auch die anderen Teile der Kursreihe „Vom Knipser zum Fotografen“:

26W402000 Teil 1

26W402002 Teil 3

26W402003 Teil 4

Freitag, 27. November 2026

18:00 bis 21:00 Uhr

Samstag, 28. November 2026

10:00 bis 17:00 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 03

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

2 Tage, 73 Euro

inklusive Gebühr für Kursskript

■ 26W402002

Marcus Schram

Vom „Knipser“ zum Fotografen 3 – Fotografie erleben

Das Seminar baut auf Teil 1 und 2 der Kursreihe auf.

Knipsen kann jede*r – gute Fotos machen nicht. Das ändern wir jetzt! Wir schauen uns die Lichtwirkung und den Weißabgleich an und wie man ihn kreativ einsetzen kann.

Weiterhin behandeln wir Langzeitbelichtungen, das Histogramm sowie einen dynamischen Bildaufbau und finden heraus, was das RAW-Format ist und wie man es sinnvoll nutzt. Darüber hinaus werfen wir einen Blick auf ungewöhnliche Belichtungs-umstände und sehen uns Regeln der Bildgestaltung sowie deren Anwendung an. Im Praxisteil beschäftigen wir uns bereits mit den Grundlagen zur Umsetzung ambitionierter Fotos und der Lösung schwieriger Aufnahmesituationen.

Voraussetzungen: Sie sollten mit der eigenen Kamera bereits einigermaßen vertraut sein und die wichtigsten Funktionen überblicken; Kamera mit manuellen Einstellungsmöglichkeiten (System-/Bridge- oder Spiegelreflexkamera)

Bitte mitbringen: Kamera mit aufgeladenem Akku, Kamerahandbuch, gute Laune

In der Kursgebühr sind 3 Euro für das Kursskript enthalten.

Beachten Sie bitte auch die anderen Teile der Kursreihe „Vom Knipser zum Fotografen“:

26W402000 Teil 1

26W402001 Teil 2

26W402003 Teil 4

Freitag, 22. Januar 2027

18:00 bis 21:00 Uhr

Samstag, 23. Januar 2027

10:00 bis 17:00 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 03

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

2 Tage, 73 Euro

inklusive Gebühr für Kursskript.

■ 26W402003

Marcus Schram

Vom „Knipser“ zum Fotografen 4 – Fotografie beherrschen

Das Seminar baut auf Teil 1 bis 3 der Kursreihe auf und komplettiert sie durch eine anspruchsvolle praktische Umsetzung der vermittelten Kenntnisse.

Abgerundet wird die Kursreihe in diesem Theorie- und Praxis-Workshop unter anderem durch die ausführliche praktische Anwendung der in den vorherigen Kursteilen erlernten Fertigkeiten – speziell unter dem Aspekt Licht und Aufnahmesituation. In einem Fotoprojekt erarbeiten wir gemeinsam den Weg zu einem ansprechenden Bild und zeigen, wie man die bisher vermittelten Kenntnisse zweckmäßig einsetzt. Weitere Themen: sichere Bildgestaltung, kreativ belichten, Blendeneinstellung gekonnt nutzen, Umgang mit schwierigen Lichtverhältnissen, fortgeschrittene Kamerafunktionen sowie nützliche Hilfsmittel und deren Einsatz.

Voraussetzungen: sichere Bedienung der eigenen Kamera; Kamera mit manuellen Einstellungsmöglichkeiten (System-/Bridge- oder Spiegelreflexkamera)

Bitte mitbringen: Kamera mit aufgeladenem Akku, Kamerahandbuch, gute Laune
In der Kursgebühr sind 3 Euro für das Kursskript enthalten.

Beachten Sie bitte auch die anderen Teile der Kursreihe „Vom Knipser zum Fotografen“:

26W402000 Teil 1

26W402001 Teil 2

26W402002 Teil 3



Freitag, 19. Februar 2027

18:00 bis 21:00 Uhr

Samstag, 20. Februar 2027

10:00 bis 17:00 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 03

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

2 Tage, 73 Euro

inklusive Gebühr für Kursskript

Digitale Fotografie

Fototechnik verstehen und anwenden,

Motive erkennen und Bilder perfekt gestalten

■ 26W402005

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, 29. September 2026

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 04

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

3 Nachmittage, 93,60 Euro

■ 26W402012

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, außerdem kann jede*r die Gelegenheit nutzen, um interessante Projekte im Rahmen kurzer Vorträge zu präsentieren. Dieser Kurs kann bei Bedarf auch online auf vhs.cloud stattfinden.

Donnerstag, 15. Oktober 2026

18:00 bis 19:30 Uhr

Donnerstag, 12. November 2026

18:00 bis 19:30 Uhr

Donnerstag, 17. Dezember 2026

18:00 bis 19:30 Uhr

Donnerstag, 21. Januar 2027

18:00 bis 19:30 Uhr

Donnerstag, 18. Februar 2027

18:00 bis 19:30 Uhr

Galerie Treppenhause, Henkestr. 91

5 Abende, 78 Euro

Fotografie – Workshops und Exkursionen

■ Fotoworkshop: Modellfotografie

Wir werden uns mit einem Modell 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 Kameratechnik 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

26W402015

Diana Zeiler

Samstag, 10:00 bis 16:00 Uhr

Beginn: Samstag, 10. Oktober 2026

Friedrichstr. 17, Raum 03

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

69,70 Euro

26W402016

Diana Zeiler

Samstag, 10:00 bis 16:00 Uhr

Beginn: Samstag, 27. Februar 2027

Friedrichstr. 17, Raum 03

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

69,70 Euro



■ 26W402021 Diana Zeiler Fotografischer Blick

Gemeinsam werden wir den fotografischen Blick erarbeiten. In dieser Fotoexkursion üben wir an großen Motiven wie zum Beispiel Architektur oder Menschen. Dabei spielen Perspektive, Formate, Position des Motivs, Schärfe und Unschärfe eine Rolle. Um ausdrucksvolle Bilder zu erlangen, ist auch das Arrangement wichtig.

Bitte mitbringen: Kamera, mit der Sie sich auskennen (Typ ist egal) inkl. Zubehör, eigene Bilder und ein Kartenlesegerät

Samstag, 21. November 2026
10:00 bis 16:00 Uhr
Friedrichstr. 17, EDV-Raum 04
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
57,30 Euro

■ 26W402022 Diana Zeiler Porträts fotografieren

Porträts zu fotografieren, die natürlich und professionell wirken, ist Ziel dieses Workshops. Lernen Sie, wie sich Perspektive, Lichtsituation und Kameratechnik auf das Ergebnis auswirken und auf welche Details besonders zu achten ist. Sie fotografieren sich gegenseitig, damit Sie auch ein Gefühl für die Situation des „Models“ bekommen.

Bitte mitbringen: Kamera, mit der Sie sich auskennen (Typ ist egal) inkl. Zubehör, eigene Bilder und ein Kartenlesegerät

Samstag, 30. Januar 2027
10:00 bis 16:00 Uhr
Friedrichstr. 17, EDV-Raum 04
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
57,20 Euro

■ 26W402025 Thomas Dettweiler Magische Lichter – Fotografieren in der Blauen Stunde und bei Nacht

Wenn die Sonne untergeht, beginnt eine besondere Zeit für Fotograf*innen. Die Blaue Stunde taucht die Stadt in sanftes Licht, während Laternen, Schaufenster und Straßenlichter neue Stimmungen erzeugen. In diesem Workshop lernen Sie die richtigen Kameraeinstellungen für die Dämmerung und Nacht kennen und fotografieren die Stadt im

Available Light. Abgerundet wird der Workshop mit einem kreativen Einstieg ins Lightpainting.

Bitte mitbringen: Kamera und Stativ
Treffpunkt: Foyer der vhs Erlangen, Friedrichstraße 17

Montag, 5. Oktober 2026
17:30 bis 21:00 Uhr
Friedrichstr. 17
32,70 Euro

Materialkosten in Höhe von 2 Euro werden direkt bei der Kursleitung entrichtet.

■ 26W402029 Lisa Haselbek Fotoworkshop: Experimentelle künstlerische Fotografie

Die Fotografie bietet kreative Gestaltungsmöglichkeiten, die oft ungenutzt bleiben. Sollten Sie bereits mit kreativen Aufnahmetechniken experimentiert haben, profitieren Sie in diesem Kurs von zusätzlichen Tipps und der Dynamik der Gruppe. Wir beschäftigen uns mit Zoomburst, Bokeh, Langzeit- und Mehrfachbelichtungen und nutzen dabei die spektakulären Lichtstimmungen der Vorweihnachtszeit. Grundkenntnisse der Kameratechnik sind von Vorteil, werden bei Bedarf aber auch in der kurzen Einführung mit Beispielen vermittelt. Bitte mitbringen: einstellbare Kamera, Übertragungskabel, Zoom-Objektiv und falls vorhanden Festbrennweite und Stativ mitbringen.

Samstag, 12. Dezember 2026
10:00 bis 16:00 Uhr
Friedrichstr. 17, EDV-Raum 02
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
52,80 Euro



Bildbearbeitung

■ 26W402030

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 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, welches zu Ihnen passt.

Montag, 21. September 2026

19:30 bis 21:00 Uhr

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 04

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

Eintritt frei

■ 26W402031

Rainer Krugmann

Affinity Pixel – Kreative

Bildbearbeitung leicht gemacht

In diesem Kurs dreht sich alles um die professionelle Bearbeitung von Fotos. Mit Affinity Pixel, das inzwischen Teil von Canva ist, stehen Ihnen leistungsstarke Werkzeuge zur Verfügung, um Ihre Bilder gezielt zu optimieren und kreativ zu gestalten – und das kostenlos mit einem eigenen Canva-Konto. Sie lernen den sicheren Umgang mit Ebenen und Masken, entdecken die wichtigsten Werkzeuge und erfahren, wie Sie Ihre Projekte in verschiedenen Dateiformaten speichern. Ergänzt wird der Kurs durch praktische Tipps und Tricks, die Sie direkt in Ihren eigenen Projekten anwenden können. Ein eigenes, kostenloses Canva-Konto ist erforderlich, damit Sie direkt im Kurs mitarbeiten können.

Mittwoch, 18:00 bis 21:00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 7. Oktober 2026

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 02

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

3 Abende, 93,60 Euro

■ 26W402035

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.

Montag, 18:00 bis 21:00 Uhr

Beginn: Montag, 28. September 2026

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 02

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

4 Abende, 124,80 Euro

■ 26W402036

Rainer Krugmann

Adobe Photoshop – Bildbearbeitung Grundlagen

Sie fotografieren bereits digital und möchten wissen, wie Sie Ihre Fotos oder gescannten Bilder und Grafiken nach eigenen Wünschen verändern und optimieren können? Mit Hilfe von Photoshop lernen Sie, Ausschnitte zu erstellen, Farb- und Belichtungskorrekturen vorzunehmen und Schönheitsfehler zu retuschieren. Photoshop bietet darüber hinaus vielfältige Möglichkeiten, Fotos künstlerisch zu verfremden oder aus verschiedenen Bildern etwas ganz Neues (Collagen, Plakate, Grußkarten) zu gestalten. Ihrer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

Inhalte: Grundlagen zu Farblehre, Bildbearbeitung und Dateiformaten, Verwendung der Werkzeuge, Auswahl- und Maskierungstechniken, Einsatz von Ebenen, Textfunktion, Bildoptimierung, Grundlagen der Bildmontage und -retusche

Unsere Geräte sind mit Adobe Photoshop CS 5.5 ausgestattet. Der Dozent wird jedoch parallel Adobe Photoshop CC demonstrieren. Sollten Sie auf Ihrem Laptop Adobe Photoshop CC installiert haben, können Sie gerne Ihr Gerät mitbringen.

Mittwoch, 18:00 bis 21:00 Uhr
Beginn: Mittwoch, 11. November 2026
Friedrichstr. 17, EDV-Raum 02
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei
zugänglich.
4 Abende, 124,80 Euro

Videoschnitt

■ 26W402042

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 an diesem Abend Fragen zum Kursangebot „Videofilme erstellen – Leicht gemacht mit PowerDirector®“ (Kurs-Nr. 26W402043) stellen.

Donnerstag, 24. September 2026
18:00 bis 19:00 Uhr
Friedrichstr. 17, EDV-Raum 04
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei
zugänglich.
Eintritt frei
Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 26W402043

Wolfgang Kappenberger
**Videofilme erstellen – Leicht gemacht
mit PowerDirector®**

Möchten Sie Ihre Urlaubserlebnisse oder Familienereignisse 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 Freunde vorführen können.

Donnerstag, 18:00 bis 21:00 Uhr
Beginn: Donnerstag, 12. November 2026
Friedrichstr. 17, EDV-Raum 02
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei
zugänglich.
2 Abende, 62,40 Euro



vhs koop

Noch mehr entdecken!

Auf unserer Homepage unter
www.vhs-erlangen.de finden Sie zusätzliche
Online-Angebote, die wir zusammen mit
anderen Volkshochschulen für Sie organisieren.

Ein regelmäßiger Blick lohnt sich!





Layout/Grafik

■ 26W402053

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, 26. November 2026

9:00 bis 16:00 Uhr

Freitag, 27. November 2026

9:00 bis 16:00 Uhr

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 04

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

2 Tage, 124,80 Euro

■ 26W402054

Rainer Krugmann

Affinity Layout – Vom Entwurf zum fertigen Design

Mit Affinity Layout gestalten Sie ansprechende Druckprodukte – von der Visitenkarte bis hin zur mehrseitigen Broschüre. Die Anwendung steht Ihnen über Canva zur Verfügung und ermöglicht einen einfachen Einstieg in die Layoutgestaltung.

Im Kurs lernen Sie, unterschiedliche Layouts zu erstellen und professionell aufzubauen. Sie arbeiten mit Texten, gestalten diese typografisch ansprechend und kombinieren sie mit grafischen Elementen. Außerdem erfahren Sie, wie Sie Ihre Designs optimal für die Druckerei vorbereiten. Praxisnahe Tipps helfen Ihnen dabei, Ihre Ideen sicher umzusetzen.

Voraussetzung: Ein eigenes, kostenloses Canva-Konto ist notwendig.

Dienstag, 18:00 bis 21:00 Uhr

Beginn: Dienstag, 10. November 2026

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 04

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

3 Abende, 93,60 Euro

■ 26W402057

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, 14. Januar 2027

9:00 bis 16:00 Uhr

Freitag, 15. Januar 2027

9:00 bis 16:00 Uhr

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 02

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

2 Tage, 135,30 Euro

■ 26W402058

Rainer Krugmann

Affinity Vector – Präzise Grafiken ohne Qualitätsverlust

Tauchen Sie ein in die Welt der Vektorgrafik! Mit Affinity Vector erstellen Sie Illustrationen, Logos und Grafiken, die sich beliebig skalieren lassen – ohne Qualitätsverlust. Sie lernen, wie Pfade und Formen aufgebaut sind und wie Sie diese gezielt einsetzen. Der Kurs vermittelt Ihnen den Umgang mit den wichtigsten Werkzeugen sowie die Integration und Gestaltung von Text. Auch hier profitieren Sie von vielen praktischen Tipps, die Ihnen den Einstieg erleichtern und Ihre kreativen Möglichkeiten erweitern.

Voraussetzung: Ein eigenes, kostenloses Canva-Konto ist erforderlich.



Dienstag, 18:00 bis 21:00 Uhr
 Beginn: Dienstag, 19. Januar 2027
 Friedrichstr. 17, EDV-Raum 04
 Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei
 zugänglich.
 3 Abende, 93,60 Euro

■ **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 ein kostenloses eigenes Konto einrichten, damit wir gleich starten können.

26W402060

Daniela Wettlaufer
 Samstag, 30. Januar 2027
 10:00 bis 15:00 Uhr
 Friedrichstr. 17, EDV-Raum 02
 Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei
 zugänglich.
 50 Euro

26W402061 (Online-Kurs)

Daniela Wettlaufer
 Samstag, 21. November 2026
 9:00 bis 14:00 Uhr
 Virtuelles Klassenzimmer
 50 Euro
 Kurs/Vortrag findet auf vhs.cloud statt.
 Alle Angemeldeten erhalten rechtzeitig die Zugangsmodalitäten per E-Mail.

Social Media / Podcast

■ **26W402101**

Thorsten H. Bradt
Social Media Marketing mit Instagram Erfolgskonzepte und -strategien im Business (Online-Seminar)

Instagram zählt zu den wichtigsten Plattformen für visuelles Social Media Marketing und bietet insbesondere kleinen und mittleren Unternehmen eine ressourcenschonende Möglichkeit, Reichweite, Markenpräsenz und Kundenbindung aufzubauen. Erfolgreiche Nutzung erfordert eine klare Strategie mit Zielgruppenfokus, konsistentem Auftritt und passenden Inhalten. Der Kurs vermittelt Grundlagen, Funktionen (Posts, Stories, Reels), Content-Entwicklung, Interaktion sowie Best Practices und kombiniert Theorie mit interaktiven Übungen. Der Kurs richtet sich an Personen ohne Vorwissen sowie Personen mit Grundkenntnissen.

Dienstag, 22. September 2026

10:30 bis 12:00 Uhr

Virtuelles Klassenzimmer

19 Euro

Keine Ermäßigung möglich

Alle Angemeldeten erhalten rechtzeitig die Zugangsmodalitäten per E-Mail.

■ **26W402102**

Thorsten H. Bradt
Stop the Scroll – Perfekte Hooks für maximale Aufmerksamkeit Strategien für Botschaften, die nicht ignoriert werden können (Online-Seminar)

Besonders im Social Media Marketing sind Hooks entscheidend für Reichweite, Interaktion und inhaltliche Rezeption. Hooks sind gezielte Einstiege, die innerhalb weniger Sekunden Aufmerksamkeit erzeugen und über die Wahrnehmung von Inhalten entscheiden. Sie basieren auf psychologischen Prinzipien und erfordern klare, prägnante und zielgruppenrelevante Botschaften. Der Kurs vermittelt Grundlagen der Aufmerksamkeitspsychologie, Aufbau und Techniken wirksamer Hooks, plattform-spezifische Anwendung sowie Testung und Optimierung. Die Inhalte werden durch Präsentationen, aktive Diskussionen,



Reflexionsphasen und interaktive Übungen vermittelt.
Der Kurs richtet sich an Personen ohne Vorkenntnisse.

Mittwoch, 21. Oktober 2026

10:30 bis 12:00 Uhr

Virtuelles Klassenzimmer

19 Euro

Keine Ermäßigung möglich

Alle Angemeldeten erhalten rechtzeitig die Zugangsmodalitäten per E-Mail.

■ 26W402103

Thorsten H. Bradt

Virale Reels – Konzepte, Dramaturgie & Reichweite, Storytelling, Hook-Strategien und algorithmusgerechter Kurzvideo-Content für Instagram (Online-Seminar)

Instagram Reels sind ein besonders wirksames Format für Reichweite, Sichtbarkeit und Interaktion. Für viralen Erfolg braucht es jedoch mehr als gute Technik: Entscheidend sind ein klares Konzept, eine durchdachte Dramaturgie und ein starker Hook in den ersten Sekunden. Neben der kreativen Ebene spielt die Funktionslogik des Instagram-Algorithmus eine zentrale Rolle. Reels werden bevorzugt ausgespielt, wenn sie hohe Watch Time, Wiederholungen und Interaktionen erzeugen.

Im Kurs erfahren die Teilnehmenden die Grundlagen viraler Instagram-Reels-Konzepte, lernen Hook- und Einstiegsstrategien für maximale Aufmerksamkeit kennen, kriegen einen Einblick in Dramaturgie, Storytelling, Content-Serien, wiedererkennbare Formate und Algorithmus-relevante Faktoren wie Watch-Time, Shares und Saves.

Donnerstag, 22. Oktober 2026

10:30 bis 12:00 Uhr

Virtuelles Klassenzimmer

19 Euro

Keine Ermäßigung möglich

Alle Angemeldeten erhalten rechtzeitig die Zugangsmodalitäten per E-Mail.

Webdesign und Webentwicklung

■ 26W402351

Rainer Krugmann

Infoabend: Webdesign mit WordPress

Wie kann eine eigene Webseite entstehen? Beim Infoabend erhalten Sie einen Überblick über die Möglichkeiten der Webseiten-erstellung und -gestaltung. Lernen Sie die Grundlagen von HTML und CSS kennen und erfahren Sie, wie CMS-Systeme wie WordPress die Arbeit an einer Webseite erleichtern. So können Sie besser einschätzen, welcher Weg für Ihr eigenes Projekt der richtige ist.

Montag, 21. September 2026

18:00 bis 19:00 Uhr

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 04

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

Eintritt frei

■ 26W402352

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. Sie können 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.

Dienstag, 18:00 bis 21:00 Uhr

Beginn: Dienstag, 29. September 2026

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 04

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

5 Abende, 156 Euro



Betriebswirtschaft und Unternehmensführung

■ 26W411035

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. November 2026

10:00 bis 16:00 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 03

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

61,20 Euro

Sozial- und Methodenkompetenz

■ 26W421000

Janet-Doreen Köhler

Remote Work – Möglichkeiten, Modelle und Risiken für flexibles und ortsunabhängiges Arbeiten (Online-Kurs)

Ortsunabhängiges Arbeiten ist längst Teil der modernen Arbeitswelt. Doch was bedeutet „Remote Work“ konkret, welche Chancen und Herausforderungen sind damit verbunden? In diesem praxisorientierten Kompaktkurs erhalten Sie einen verständlichen Überblick über Formen, Möglichkeiten und Rahmenbedingungen des ortsunabhängigen Arbeitens. Neben Grundlagen stehen vor allem realistische Einblicke in den digitalen Arbeitsalltag im Fokus.

Inhalte:

- Modelle des Remote Work: Homeoffice, Workation und digitale Zusammenarbeit
- Voraussetzungen und Rahmenbedingungen: rechtliche Aspekte, Organisation und Selbstmanagement
- Chancen und Herausforderungen: typische Risiken erkennen und sicher damit umgehen
- Perspektiven: geeignete Tätigkeitsfelder und erste Ansätze für den eigenen Weg ins ortsunabhängige Arbeiten

Sie profitieren von authentischen Einblicken in den weltweiten ortsunabhängigen Arbeitsalltag und entwickeln erste Ideen, wie sich Ihre eigenen Kompetenzen und digitalen Möglichkeiten für flexibles, effizientes und grenzenloses Arbeiten nutzen lassen.



Volkshochschule
Erlangen

26W250085 | Samstag, 21. November, 10 – 16 Uhr
und Sonntag 22. November 2026, 10 – 14 Uhr

Praxisorientierte Qualifizierung für Dozent*innen und Betreuungskräfte

Ein 2-tägiges Seminar für Dozent*innen und Betreuungskräfte im schulischen Ganztags: Unter fachkundiger Leitung 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.





Samstag, 21. November 2026
10:30 bis 12:00 Uhr
Virtuelles Klassenzimmer
28 Euro
Kurs/Vortrag findet auf vhs.cloud statt. Alle
Angemeldeten erhalten rechtzeitig die
Zugangsdaten.

■ **26W421127**
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, 16. Februar 2027
Friedrichstr. 17, Raum 03
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei
zugänglich.
2 Abende, 82,50 Euro

Kommunikation

■ **26W421128**
Vera Mickenbecker
**Klar sprechen, echt begegnen –
Gewaltfreie Kommunikation für Frauen**

Entdecken Sie, wie Sie klar und selbstbewusst für sich einstehen – und dabei Leichtigkeit und echte Verbindung erleben. In diesem Kurs lernen Sie, Ihre Grenzen zu setzen, Ihre Bedürfnisse auszudrücken und Ihre Meinung zu vertreten, ohne Beziehungen zu belasten.

Mit den Methoden der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) bleiben Sie auch in schwierigen Situationen handlungsfähig, lösen Konflikte respektvoll und sorgen gut für sich – ohne den Kontakt zu anderen zu verlieren.

Freuen Sie sich auf praxisnahe Übungen und Raum für Ihre eigenen Themen, die Sie direkt in Ihren Alltag mitnehmen können. Der Kurs richtet sich an Frauen – mit und ohne Vorkenntnisse.

Donnerstag, 18:00 bis 20:00 Uhr
Beginn: Donnerstag, 14. Januar 2027
Friedrichstr. 17, Raum 19
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei
zugänglich.
6 Abende, 128 Euro

■ **26W421129**
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: Wie kann ich wertschätzend und souverän reagieren und gleichzeitig meine gewünschten Ziele erreichen? Wie gehe ich zum Beispiel mit Kritik äußernden Teilnehmendem um, wie mit redefreudigen oder wie gehe ich mit Konflikten zwischen Teilnehmer*innen 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, 20. Februar 2027
10:00 bis 13:00 Uhr
Friedrichstr. 17, Aula
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei
zugänglich.
32 Euro

■ 26W421200

Janet-Doreen Köhler

Projekte erfolgreich planen – Von der Idee zur Umsetzung (Online-Kurs)

Ob Familienfeier, Vereinsveranstaltung oder ein Projekt im beruflichen Kontext – wir alle planen und steuern regelmäßig Vorhaben mit mehreren Beteiligten, begrenzten Ressourcen und festen Terminen. Häufig scheitern diese jedoch an mangelnder Struktur, unklaren Zuständigkeiten oder unrealistischen Zeit- und Kostenplanungen. In diesem praxisorientierten Kompaktkurs lernen Sie die grundlegenden Methoden des Projektmanagements kennen und übertragen diese direkt auf Ihre eigenen Vorhaben. Sie erhalten einen verständlichen Einstieg in professionelle Werkzeuge und entwickeln ein systematisches Vorgehen, das sich sowohl für private Projekte als auch für kleinere berufliche Kontexte eignet.

Inhalte des Workshops:

- Grundlagen des Projektmanagements: Definition von Projekten, typische Projektphasen und ein strukturierter Ablauf von der Idee bis zum Abschluss.
- Planung von Zeit und Ressourcen: Realistische Aufwandsschätzung, sinnvolle Aufgabenverteilung sowie Erstellung eines umsetzbaren Zeitplans unter Berücksichtigung von Budget, Pufferzeiten und Deadlines.
- Umgang mit Herausforderungen: Strategien zur Bewältigung von Terminverzögerungen, Kommunikationsproblemen und Planänderungen; flexibel und lösungsorientiert reagieren.

Zum Abschluss erhalten alle Teilnehmenden ein praxisnahes Workbook, mit dem sie ihr eigenes Projekt strukturiert planen und direkt umsetzen können. Ein Workshop für Privatpersonen, Freelancer*innen, nebenberuflich Tätige und Angestellte

Dienstag, 17. November 2026
10:30 bis 12:00 Uhr
Virtuelles Klassenzimmer
28 Euro
Kurs/Vortrag findet auf vhs.cloud statt.

Alle Angemeldeten erhalten rechtzeitig die Zugangsdaten.

■ 26W421401

Mechthild R. von Scheurl-Defersdorf

Die Kraft der Sprache im Beruf – Strategien für erfolgreiche Kommunikation

Arbeitszeit ist Lebenszeit. Umso wichtiger ist es, unser Arbeitsumfeld und unsere Aufgaben so zu gestalten, dass wir Freude an unserem Beruf haben. Sie erfahren, wie Sie Ihren Berufsalltag durch einen bewussten Umgang mit der Sprache erfolgreich gestalten und einengende Denkmuster erkennen und wandeln können. Bereits kleine Änderungen der gewohnten Ausdrucksweise haben eine faszinierend positive Wirkung. Ein praxisbezogener Abend mit konkreten Tipps. Die Grundlage des Vortrags ist die Methode Lingva Eterna.

Donnerstag, 14. Januar 2027
19:00 bis 20:30 Uhr
Friedrichstr. 19, Historischer Saal
10 Euro

■ 26W421402

Sigrid Bayerlein

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

Dieser Workshop 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.

Mittwoch, 24. Februar 2027
18:00 bis 21:00 Uhr
Friedrichstr. 17, Raum 03
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei
zugänglich.
32 Euro

26W421423

Bettina Essaka

Rhetorik und Humor – Mit Freude vortragen und überzeugen

Bauen Sie Ihre individuellen rhetorischen Fähigkeiten aus, um sie bei verschiedenen Redeanlässen besser einzusetzen und durch Ihre Persönlichkeit zu überzeugen. In praxisorientierten Übungen in entspannter Atmosphäre und mit Freude lernen Sie, bildhaft und anschaulich zu sprechen und Ihren Vortrag mithilfe verschiedener Methoden sicher zu präsentieren. Zudem erfahren Sie, wie Sie Redeangst und Lampenfieber überwinden, um bei Vorträgen, Besprechungen und anderen sprachintensiven Anlässen wirkungsvoll aufzutreten und Ihr Publikum zu begeistern. Im Mittelpunkt steht dabei die Entwicklung Ihres persönlichen Vortragsstils mit Humor und Redefreude.

Freitag, 27. November 2026

18:00 bis 21:00 Uhr

Samstag, 28. November 2026

10:00 bis 15:00 Uhr

Friedrichstr. 19, Großer Saal

2 Tage, 83 Euro

inklusive Materialkosten

26W421424

Bettina Essaka

Wertschätzende Gesprächsführung und Kommunikation

Eine wertschätzende Gesprächsführung und Kommunikation ist die Schlüsselkompetenz, um auch schwierige berufliche Gesprächssituationen erfolgreich zu meistern. Kommunikations-, Konflikt- und Teamfähigkeit werden zunehmend zu entscheidenden Erfolgsfaktoren im Beruf – und lassen sich

trainieren. Sie lernen die wichtigsten Kommunikationsregeln kennen und situationsgerecht anzuwenden. Durch zahlreiche Übungen in entspannter Atmosphäre erweitern Sie Ihr Kommunikationsrepertoire erheblich. Schwerpunkte: Grundlagen der Kommunikation, typische Kommunikationsfehler vermeiden, moderne Kommunikationsregeln und -techniken sowie wirkungsvolle Selbstpräsentation.

Samstag, 30. Januar 2027

10:00 bis 15:00 Uhr

Friedrichstr. 17, Aula

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

52 Euro

26W421427

Vera Mickenbecker

Deeskalation mit Gewaltfreier Kommunikation

Einmal im Gespräch „falsch abgebogen“ und schon sitzt man in einer hitzigen Diskussion. Kontroverse Meinungen führen zu heftigen Auseinandersetzungen. Wünschen Sie sich stattdessen gegenseitiges Verständnis, Vertrauen und Offenheit – auch für neue Wege? Wirklichen Austausch statt eskalierende Konflikte? Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) hat sich hierfür als wirkungsvoll erwiesen. Nach einer kurzen Einführung in die GFK liegt der Schwerpunkt auf der Deeskalation, den Bedürfnissen und Gefühlen.

Für Teilnehmende mit und ohne Vorkenntnisse



Dabeisein auch mit wenig Geld

Mehr erleben mit dem ErlangenPass

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

Stadt
Erlangen



Freitag, 27. November 2026
18:00 bis 20:30 Uhr
Samstag, 28. November 2026
10:00 bis 14:00 Uhr
Friedrichstr. 17, Raum 11
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei
zugänglich.
2 Tage, 69,30 Euro

■ **26W421430**
Christine Kiunke
Smalltalk ohne Stress – beruflich und privat

Peinliches Schweigen ade! Lernen Sie hier, wie Sie selbstbewusst in den Smalltalk einsteigen, ihn mühelos am Laufen halten und wertschätzend beenden. Gewinnen Sie mit praxistauglichen Übungen, hilfreichen Tipps und viel Spaß an Sicherheit und Selbstvertrauen im Umgang mit typischen Smalltalk-Situationen – sei es am Empfang, im Aufzug oder auf einer Feier.

Samstag, 17. Oktober 2026
10:00 bis 13:00 Uhr
Friedrichstr. 17, Raum 11
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei
zugänglich.
35 Euro

■ **26W421435**
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, 13. Oktober 2026
Friedrichstr. 17, Aula
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei
zugänglich.
2 Abende, 82,50 Euro

Selbstmanagement und Resilienz

■ **26W421538**
Bettina Essaka
Resilienztraining und Persönlichkeitsentwicklung

Resilienz oder psychische Widerstandsfähigkeit bezeichnet die Fähigkeit, Krisen zu bewältigen und sie durch den Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen als Gelegenheit zur Weiterentwicklung zu nutzen. Resilienzkompetenz ist daher eine wertvolle Ressource im Berufsleben. Sie stärkt uns darin, den beruflichen Alltag trotz Stress und hoher Anforderungen erfolgreich zu meistern. In diesem Training lernen Sie durch zahlreiche Übungen in entspannter Atmosphäre, Ihre Resilienzkompetenz erheblich zu erweitern. Dabei werden Ihre individuellen Wünsche berücksichtigt, um Ihre Persönlichkeitsentwicklung und Resilienzkompetenz gezielt zu fördern.

Schwerpunkte: Vermittlung von Hintergrundwissen, die wichtigsten Säulen der Resilienz und deren Umsetzung, Entwicklung individueller Resilienzstrategien sowie Achtsamkeit – alles, um berufliche Herausforderungen erfolgreich zu bewältigen.

Samstag, 16. Januar 2027
10:00 bis 15:00 Uhr
Friedrichstr. 17, Aula
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei
zugänglich.
52 Euro

■ **26W421540**
Christine Kiunke
Mehr Selbstvertrauen im Beruf – Schritt für Schritt

Sicherheit im beruflichen Alltag lässt sich trainieren. Erkennen Sie Ihre Stärken und entwickeln Sie ein positives Selbstbild. Lernen Sie, Ihren Standpunkt schlüssig zu kommunizieren und souverän aufzutreten. Stärken Sie mit kreativen Methoden, praktischen Übungen und hilfreichen Tipps Schritt für Schritt Ihr Selbstvertrauen – für mehr Klarheit, Gelassenheit und Präsenz. Trauen Sie sich, Ihre Kompetenzen und Fähigkeiten sichtbar zu machen und Ihren (Arbeits-)Platz mit Überzeugung einzunehmen.



Freitag, 22. Januar 2027
18:00 bis 21:00 Uhr
Samstag, 23. Januar 2027
10:00 bis 13:00 Uhr
Friedrichstr. 17, Raum 11
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei
zugänglich.
2 Tage, 66 Euro

■ 26W421542

Christine Kiunke

Nein sagen – Freundlich und bestimmt Grenzen setzen

Fällt es Ihnen schwer, „Nein“ zu sagen, ohne sich schlecht zu fühlen? Lernen Sie hier, wie Sie Ihre Grenzen klar, respektvoll und konsequent kommunizieren. Trainieren Sie mit praktischen Übungen, hilfreichen Tipps und konkreten Strategien, freundlich und bestimmt für Ihre Bedürfnisse einzustehen. Gewinnen Sie für Ihren beruflichen und privaten Alltag an Klarheit und Kontur und stärken Sie Ihr Selbstbewusstsein.

Samstag, 14. November 2026
10:00 bis 13:00 Uhr
Friedrichstr. 17, Raum 03
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei
zugänglich.
35 Euro

■ 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.

26W421545 (Online-Workshop)

Katharina Kern
Montag, 19. Oktober 2026
17:30 bis 19:00 Uhr
Virtuelles Klassenzimmer
16,50 Euro
Kurs/Vortrag findet auf vhs.cloud statt.

Alle Angemeldeten erhalten rechtzeitig die Zugangsmodalitäten per E-Mail.

26W421546

Katharina Kern
Samstag, 21. November 2026
9:30 bis 12:30 Uhr
Friedrichstr. 17, Raum 03
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei
zugänglich.
33 Euro

26W421548 (Online-Workshop)

Katharina Kern
Montag, 18. Januar 2027
17:30 bis 19:00 Uhr
Virtuelles Klassenzimmer
16,50 Euro
Kurs/Vortrag findet auf vhs.cloud statt.
Alle Angemeldeten erhalten rechtzeitig die Zugangsmodalitäten per E-Mail.

26W421549

Katharina Kern
Donnerstag, 4. Februar 2027
18:00 bis 21:00 Uhr
Friedrichstr. 17, Raum 03
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei
zugänglich.
33 Euro

Berufliche Weiterbildung/Qualifizierung

- beruflich weiterkommen
- neue Anforderungen meistern
- höheres Einkommen erzielen
- sicher im Job

Wir beraten und unterstützen

- Tel.: 0800 4 5555 00
- www.arbeitsagentur.de
- vor Ort in Fürth, Erlangen, Neustadt/Aisch und Bad Windsheim



Bundesagentur für Arbeit

Agentur für Arbeit Fürth

bringt weiter.



Selbstorganisation & cleveres Arbeiten im digitalen Alltag – modulare Kursreihe

Viele Menschen erleben ihren Arbeitsalltag als dauerhaft reaktiv: zu viele E-Mails, parallele Aufgaben, ständige Unterbrechungen und eine wachsende Informationsflut.

In dieser Kursreihe lernen Sie, Aufgaben und Informationen klar zu ordnen, Prioritäten bewusster zu setzen und digitale Tools effektiv zu nutzen

– für mehr Struktur, Fokus und Selbstorganisation im digitalen Alltag. Die Module der Kursreihe können einzeln gebucht werden.

■ 26W421601

Julia Pohl

Informationsflut im Griff – weniger Stress, mehr Kontrolle im Posteingang (Modul 1)

Dieser Kurs ist der perfekte Einstieg in die 5-teilige Kursreihe „Selbstorganisation & cleveres Arbeiten im digitalen Alltag“. Wer täglich von E-Mails, Unterbrechungen und Informationsflut getrieben wird, lernt hier praxiserprobte Methoden für mehr Struktur, Fokus und Gelassenheit kennen. Im Mittelpunkt stehen ein bewusster Umgang mit hoher Kommunikationslast, klare Informationsstrukturen und effizientere Arbeitsweisen mit Microsoft Outlook. Ergänzt durch Erkenntnisse aus der angewandten Psychologie erfahren Teilnehmende, wie digitale Werkzeuge sinnvoll genutzt werden können, um Stress nachhaltig zu reduzieren und den Arbeitsalltag spürbar entspannter und produktiver zu gestalten.

Donnerstag, 8. Oktober 2026

18:00 bis 21:15 Uhr

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 04

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

35,80 Euro

Ein eigener Microsoft-365-Zugang ist notwendig.

Ergänzend kann ein eigener Laptop mitgebracht werden.

■ 26W421602

Julia Pohl

Endlich den Tag im Griff – realistisch planen mit Outlook-Kalender und Aufgaben (Modul 2)

Das zweite Modul der Kursreihe „Selbstorganisation & cleveres Arbeiten im digitalen Alltag“ zeigt, wie der Arbeitsalltag wieder aktiv statt dauerhaft reaktiv gestaltet werden kann. Es vermittelt praxiserprobte Methoden für mehr Fokus, Priorisierung und eine realistische Tagesplanung. Teilnehmende lernen, Aufgaben sinnvoll zu strukturieren, Prioritäten klar zu setzen und typische Stressfallen im Arbeitsalltag zu vermeiden. Mit praxisnahen Anwendungen in Microsoft Outlook und den Kalender- und Aufgabenfunktionen entwickeln Sie individuelle Strategien für mehr Kontrolle, Produktivität und Gelassenheit. Ergänzt durch Erkenntnisse aus der angewandten Psychologie entsteht ein Arbeitsstil, der langfristig entlastet und den Kopf freier macht.

Donnerstag, 12. November 2026

18:00 bis 21:15 Uhr

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 04

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

35,80 Euro

Ein eigener Microsoft-365-Zugang ist notwendig.

Ergänzend kann ein eigener Laptop mitgebracht werden.

■ 26W421603

Julia Pohl

Nie wieder Chaos im Kopf – Wissen, Notizen und Ziele digital organisieren (Modul 3)

Viele Menschen verlieren im Arbeitsalltag den Überblick über Notizen, Ideen und Informationen – genau hier setzt dieses Modul an. Es vermittelt Methoden zur strukturierten Selbstorganisation sowie zum nachhaltigen Umgang mit Wissen und Informationen. Ziel ist es, Gedanken, Aufgaben und Ziele klar zu ordnen und jederzeit wieder auffindbar zu machen. Mit praxisnahen Anwendungen in Microsoft OneNote lernen Teilnehmende, wie sie ihr persönliches Wissenssystem aufbauen und dauerhaft nutzen können. Ergänzt durch Erkenntnisse aus der angewandten Psychologie entsteht ein nachhaltiger Umgang mit Informationen, der mentale

Klarheit schafft, Stress reduziert und den Kopf frei für das Wesentliche macht.

Donnerstag, 3. Dezember 2026

18:00 bis 21:15 Uhr

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 02

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

35,80 Euro

Ein eigener Microsoft-365-Zugang ist notwendig. Ergänzend kann ein eigener Laptop mitgebracht werden.

■ 26W421604

Julia Pohl

Besser zusammenarbeiten – Aufgaben, Teams und Kommunikation sinnvoll verbinden (Modul 4)

In diesem Modul geht es darum, wie moderne Zusammenarbeit im digitalen Arbeitsalltag wirklich funktioniert ... statt parallel aneinander vorbei zu arbeiten. Im Fokus steht das Zusammenspiel von Kommunikation, Aufgabenmanagement und Teamarbeit, sodass Informationen nicht verloren gehen und Arbeitsschritte klar nachvollziehbar bleiben. Teilnehmende lernen, wie sie Aufgaben steuern, Kommunikation gezielt einsetzen und ihre Zusammenarbeit verbessern. Mit praxisnahen Anwendungen im Microsoft 365-Konto arbeiten sie konkret mit Microsoft Teams, Microsoft To Do sowie Microsoft Outlook.

Donnerstag, 28. Januar 2027

18:00 bis 21:15 Uhr

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 02

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

35,80 Euro

Ein eigener Microsoft-365-Zugang ist notwendig.

Ergänzend kann ein eigener Laptop mitgebracht werden.

■ 26W421605

Julia Pohl

Dranbleiben und umsetzen – Praxistransfer und individuelle Lösungen (Modul 5)

Modul 5 mit Praxistransfer und individuellen Lösungen bildet den Abschluss der Kursreihe „Selbstorganisation & cleveres Arbeiten im digitalen Alltag“. Voraussetzung für die Teilnahme ist der Besuch von mindestens einem der vorherigen Module. Im Mittelpunkt steht die Umsetzung der Inhalte im eigenen Arbeitsalltag: Teilnehmende reflektieren ihre bisherigen Veränderungen, klären individuelle Fragen und entwickeln ihre persönliche Arbeitsweise gezielt weiter. Mit praxisnaher Unterstützung durch ausgewählte Tools im Kontext Microsoft 365 oder nach Absprache werden individuelle Lösungen entwickelt, die sich direkt in den Arbeitsalltag integrieren lassen.

Donnerstag, 25. Februar 2027

18:00 bis 21:15 Uhr

Friedrichstr. 17, EDV-Raum 02

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

35,80 Euro

Ein eigener Microsoft-365-Zugang ist notwendig.

Ergänzend kann ein eigener Laptop mitgebracht werden.



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





Berufliche (Neu-) Orientierung

■ 26W431110

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, 15. Februar 2027

18:00 bis 19:30 Uhr

Virtuelles Klassenzimmer

10 Euro

Kurs/Vortrag findet auf vhs.cloud statt.

Alle Angemeldeten erhalten rechtzeitig die Zugangsmodalitäten per E-Mail.

■ Die gelungene Bewerbung – gut vorbereitet für den Neustart (Online-Kurs)

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.

Lebenshilfe
Erlangen-Höchstädt

Zwei Dinge,
von denen man nie
genug haben kann:
**Fachkräfte
& Socken.**

Interessiert? Dann bewirb Dich jetzt.

bewerbungen@lebenshilfe-herzogenaurach.de
www.lebenshilfe-erh.de

Folge uns
lebenshilfe.erh

Datenschutzhinweise unter www.lebenshilfe-erh.de/datenschutz



Im Rahmen des Trainings werden folgende Themen behandelt:

- Suche nach Stellenanzeigen / Jobangeboten
- Welche Bewerbungsunterlagen sollen vorbereitet werden? (Deckblatt, Lebenslauf, Bewerbung, Arbeitszeugnisse / Referenzen, Ausbildungsunterlagen, Zeugnisse und Zertifikate)
- Wie sieht ein(e) perfekte(s) Bewerbung / Anschreiben aus? (detaillierte Analyse an einem Beispiel)
- die begleitende E-Mail
- Vorstellungsgespräche (verschiedene Arten, die häufigsten Fragen)

Das Bewerbungstraining ist für Berufseinsteiger*innen, Wiedereinsteiger*innen und für bereits Berufstätige gleichermaßen geeignet.

26W431241

Yulia Shafran

Samstag, 14. November 2026

10:00 bis 14:00 Uhr

Virtuelles Klassenzimmer

37 Euro

Kurs/Vortrag findet auf vhs.cloud statt.

Alle Angemeldeten erhalten rechtzeitig die Zugangsmodalitäten per E-Mail.

26W431242

Kurs findet in Ukrainischer Sprache statt

Yulia Shafran

Samstag, 20. Februar 2027

10:00 bis 14:00 Uhr

Virtuelles Klassenzimmer

37 Euro

Kurs/Vortrag findet auf vhs.cloud statt.

Alle Angemeldeten erhalten rechtzeitig die Zugangsmodalitäten per E-Mail.

■ 26W431243

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, 9. November 2026

18:00 bis 19:30 Uhr

Virtuelles Klassenzimmer

10 Euro

Kurs/Vortrag findet auf vhs.cloud statt.

Alle Angemeldeten erhalten rechtzeitig die Zugangsmodalitäten per E-Mail.

vhs **koop**

Noch mehr entdecken!

Auf unserer Homepage unter www.vhs-erlangen.de finden Sie zusätzliche Online-Angebote, die wir zusammen mit anderen Volkshochschulen für Sie organisieren.

Ein regelmäßiger Blick lohnt sich!





Style und Styling

■ 26W431434

Elfi Jung

Blitz-Make-up (Workshop)

Ziel des Workshops ist ein natürliches, strahlendes und gesundes Aussehen mit Hilfe von wenig Make-up. Sie lernen, wie Sie mit möglichst geringem Aufwand schnell den größten Effekt beim Schminken für sich erreichen und Ihr Aussehen auf natürliche Weise unterstreichen. Grundlagen des Schminkens werden hierbei vermittelt. Wir arbeiten mit natürlichen Produkten, die für jedes Hautbild geeignet sind. Bitte ungeschminkt, aber gepflegt erscheinen!

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Standspiegel, Haarband

Samstag, 10. Oktober 2026

10:00 bis 12:30 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 10

32 Euro

inkl. Materialkosten

■ 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

26W431435

Elfi Jung

Samstag, 17. Oktober 2026

13:00 bis 16:30 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 12

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

47 Euro

inkl. Materialkosten

26W431436

Elfi Jung

Freitag, 19. Februar 2027

13:00 bis 16:30 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 03

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

47 Euro

inkl. Materialkosten

26W431438

Elfi Jung

Samstag, 27. Februar 2027

10:00 bis 13:30 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 10

47 Euro

inkl. Materialkosten

vhs



Volkshochschule
Erlangen



26W250085 | Samstag, 21. November, 10 – 16 Uhr
und Sonntag 22. November 2026, 10 – 14 Uhr

Praxisorientierte Qualifizierung für Dozent*innen und Betreuungskräfte

Ein 2-tägiges Seminar für Dozent*innen und Betreuungskräfte im schulischen Ganztags: Unter fachkundiger Leitung 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.

Angebote für Schüler*innen

■ 26W441210

Helmut Hofmann

Mathe-Abi meistern – Schließe deine Lücken!

Du schreibst 2027 dein Mathe-Abi, hast aber Schwierigkeiten mit einzelnen Themen oder kommst bei typischen Abi-Aufgaben nicht so recht weiter? Starte rechtzeitig mit der Vorbereitung auf die Prüfung! Gemeinsam arbeiten wir Schritt für Schritt an verständlichen Lösungswegen und bereiten dich gezielt auf das Mathe-Abitur vor. Die Inhalte richten sich dabei nach euren Fragen und Bedürfnissen. Bring also gern alle Themen und Aufgaben mit, die dir noch schwerfallen. Gegen Vorlage des Schülerscheins wird eine Ermäßigung von 20% gewährt. Bitte im Servicebüro vorlegen oder gescannt mailen an

vhs.sekretariat@stadt.erlangen.de

Bitte beachte auch den Ferienkurs (Osterferien 2027) „Mathe-Abi-Oster-Power: Ferien intensiv nutzen“, Kurs-Nr. 27S441212, auf www.vhs-erlangen.de

Montag, 16:30 bis 18:30 Uhr
Beginn: Montag, 11. Januar 2027
Friedrichstr. 17, Raum 03
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
13 Nachmittage, 156 Euro



Schule – Studium – Beruf

JUBA – ER, Jugendberufsagentur Erlangen

In der Nägelsbachstraße 26, 1. Stock, findest Du die neue Jugendberufsagentur Erlangen. Die Agentur für Arbeit, das Erlanger Jobcenter, das Jugendamt der Stadt Erlangen und das Bewerbungszentrum unterstützen Dich in allen Fragen rund um den Übergang von Schule in das Berufsleben. Hier findest Du Hilfe und Unterstützung bei Fragen zu Ausbildung, Studium oder auch persönlichen Problemen.

**Komm vorbei und schau rein
oder ruf einfach unter 09131 86-4190 an!**

Unsere Öffnungszeiten sind:

Montag bis Donnerstag: 11.00 – 17.00 Uhr
Freitag: 11.00 – 14.00 Uhr

Eine Terminvereinbarung ist nicht erforderlich!

Nachholen des Mittelschulabschlusses

In Erlangen ist es für junge Erwachsene wie für Jugendliche möglich, den Mittelschulabschluss nachzuholen, um eine gute Basis für das Berufsleben zu schaffen. Die Voraussetzungen werden in einem persönlichen Gespräch geklärt.

JUST Best – JUGEND STÄRKEN –
Brücken in die Eigenständigkeit
Tel. 09131 920047-77
jugend-staerken.myway@stadt.erlangen.de

Allgemeine Schul- und Bildungsberatung

Oberstudienrat Karsten Beck
Beratungslehrer der staatlichen Berufsschule
Drausnickstr. 1 d, 91054 Erlangen, Zi. K 010
Tel. 09131 533848-270
karsten.beck@bs-erlangen.de





Xpert ist eine eingetragene Marke der deutschen Volkshochschulen



Qualifizierung für
Fach- und Führungskräfte

Xpert Business Onlinekurse bieten an der Volkshochschule Erlangen vielfältige Möglichkeiten für alle, die praxisnahe kaufmännische und betriebswirtschaftliche Kompetenzen Schritt für Schritt erwerben wollen.





Xpert Business 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

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

■ 26W412001

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 (zum Beispiel 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, 3. November 2026

Virtuelles Klassenzimmer

24 Abende, 389 Euro

Keine Ermäßigung möglich

■ 26W412002

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, 2. November 2026

Virtuelles Klassenzimmer

22 Abende, 369 Euro

Keine Ermäßigung möglich

Xpert Business Abschlüsse Betriebswirtschaft									
	Geprüfte Fachkraft (XB)				Buchhalter/in (XB)			Mitarbeiter (XB) Betriebswirtschaft	
	Finanzbuchführung	Interne Rechnungswesen	Externes Rechnungswesen	Lohn und Gehalt	Finanzbuchhalter/in	Prüfung- und Buchhalter/in	Finanz- und Lohnbuchhalter/in	Rechnungswesen und Controlling	Rechnungswesen (Lohn) Controlling
Finanzbuchführung (1)	●	●			●		●	●	●
Finanzbuchführung (2)	●		●		●		●	●	●
Finanzbuchführung (3) EDV	●				●		●	●	●
Bilanzierung			●		●		●	●	●
Finanzwirtschaft		●			●		●	●	●
Kosten- und Leistungsrechnung		●			●		●	●	●
Controlling		●					●	●	●
Betriebliche Steuerpraxis			●					●	●
Lohn und Gehalt (1)				●				●	●
Lohn und Gehalt (2)				●		●	●		●
Lohn und Gehalt (3) EDV				●		●	●		●
Personalwirtschaft						●			●
Personelle Kompetenzen	Teamentwicklung, Projektmanagement, Moderationstraining, Wirksam vertragen								●



■ 26W412003

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 10 Termine des Kurses finden wöchentlich am Dienstag statt.

Dienstag, 18:30 bis 20:30 Uhr
Beginn: Dienstag, 3. November 2026
Virtuelles Klassenzimmer
16 Abende, 299 Euro
Keine Ermäßigung möglich

■ 26W412004

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, 3. November 2026
Virtuelles Klassenzimmer
24 Abende, 389 Euro
Keine Ermäßigung möglich

■ 26W412005

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, 2. November 2026
Virtuelles Klassenzimmer
22 Abende, 369 Euro
Keine Ermäßigung möglich

■ 26W412006

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, 3. November 2026
Virtuelles Klassenzimmer
16 Abende, 299 Euro
Keine Ermäßigung möglich



■ 26W412007

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, 2. November 2026
Virtuelles Klassenzimmer
20 Abende, 339 Euro
Keine Ermäßigung möglich

■ 26W412008

Fachdozent*in von Xpert Business
LernNetz

Finanzwirtschaft – Xpert Business (Online-Kurs)

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse des Zahlungsverkehrs sowie der Finanzierung und stellt verschiedene Anlageformen vor. Sie lernen, wie sich ein Unternehmen finanziert, wie sich der Kapitalbedarf eines Unternehmens ermittelt und nach welchen Regeln Fremd- und Eigenkapital beschafft und eingesetzt werden. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie die Liquidität eines Unternehmens über verschiedene Instrumente und Maßnahmen gezielt planen und steuern.

Dienstag, 18:30 bis 20:30 Uhr
Beginn: Dienstag, 3. November 2026
Virtuelles Klassenzimmer
20 Abende, 324 Euro
Keine Ermäßigung möglich

■ 26W412009

Fachdozent*in von Xpert Business
LernNetz

Bilanzierung – Xpert Business (Online-Kurs)

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Bilanzierung als Bestandteil des externen Rechnungswesens. Sie lernen, Jahresabschlüsse und Bilanzen zu erstellen und auszuwerten und wenden dabei die entsprechenden gesetzlichen Grundlagen an.

Nach erfolgreichem Abschluss können Sie die Lage und Entwicklung eines Unternehmens auf der Grundlage von Kennzahlen beurteilen.

Dienstag, 18:30 bis 20:30 Uhr
Beginn: Dienstag, 3. November 2026
Virtuelles Klassenzimmer
20 Abende, 339 Euro
Keine Ermäßigung möglich

■ 26W412010

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, 2. November 2026
Virtuelles Klassenzimmer
20 Abende, 339 Euro
Keine Ermäßigung möglich

■ 26W412011

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, 2. November 2026
 Virtuelles Klassenzimmer
 22 Abende, 329 Euro
 Keine Ermäßigung möglich

■ **26W412012**
 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, 2. November 2026
 Virtuelles Klassenzimmer
 20 Abende, 339 Euro
 Keine Ermäßigung möglich

■ **26W412013**
 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, 2. November 2026
 Virtuelles Klassenzimmer
 11 Abende, 249 Euro
 Keine Ermäßigung möglich

Xpert Business – Prüfungen

Die vhs Erlangen ist Prüfungszentrale für die Xpert Business-Prüfungen. Die Prüfungen zu den einzelnen Modulen werden in Präsenz abgelegt. Sichern Sie sich Ihren persönlichen Bildungserfolg durch eine Xpert Business Prüfung.

Auf unserer Homepage unter www.vhs-erlangen.de finden Sie alle buchbaren Prüfungsmodule. Melden Sie sich bitte direkt dort an.

■ **26W412016**
 Gerd Hutzler
**Xpert Business – Prüfung alle Theorie-
 Module**

Die Prüfungen finden am Samstag, 24. Oktober 2026 statt. Die einzelnen Prüfungen finden Sie auf unserer Internetseite. Melden Sie sich bitte direkt dort an.

Internet: www.vhs-erlangen.de.

Anmeldeschluss: Freitag, 25. September 2026

Samstag, 24. Oktober 2026
 9:00 bis 12:00 Uhr
 Friedrichstr. 17, Raum 11
 Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei
 zugänglich.
 95 Euro
 Keine Ermäßigung möglich

■ **26W412031**
 Gerd Hutzler
**Xpert Business – Prüfung alle Theorie-
 Module**

Die Prüfungen finden am Samstag, 20. Februar 2027, statt. Die einzelnen Prüfungen finden Sie auf unserer Internetseite. Melden Sie sich bitte direkt dort an.

Internet: www.vhs-erlangen.de.

Anmeldeschluss: Freitag, 22. Januar 2027

Samstag, 20. Februar 2027
 9:00 bis 12:00 Uhr
 Friedrichstr. 19-21, Raum 25 (Eingang über
 Schuhstraße)
 Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei
 zugänglich.
 95 Euro
 Keine Ermäßigung möglich

Gesundheit



Gesellschaft



Kultur



Beruf



Gesundheit



Sprachen



vhs club INTERNATIONAL

Gesundheit & Ernährung



Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts.

Arthur Schopenhauer

Der Programmbereich Gesundheit der vhs Erlangen bietet ein breites Angebot für alle, auch für diejenigen, die schon immer etwas für sich tun wollten, aber noch nicht den richtigen Weg oder die Zeit gefunden haben. Lassen Sie sich von den vielfältigen Entspannungs-, Bewegungs- und Kochangeboten inspirieren. Probieren Sie sich aus und finden Sie das, was Ihnen Spaß macht.

Erleben Sie Gesundheit an der vhs Erlangen.

Aktives Mitmachen in Vorträgen, Workshops und Kursen steht im Vordergrund. Erfahren Sie, wie Sie mehr Gesundheit in Ihren Alltag bringen.

Krankenkassenförderung nach §20 SGB V:

Achten Sie im Programm auf den Hinweis „Kurs wird in der Regel von der Krankenkasse gefördert“. Wenn Sie regelmäßig am Kurs teilgenommen haben (mindestens 80 Prozent) besteht die Möglichkeit, dass Sie einen Zuschuss Ihrer Krankenkasse erhalten.

Hierfür stellen wir Ihnen nach Kursende eine Teilnahmebescheinigung aus.



Anja Keyser

Programmbereichsleitung
Gesundheit & Ernährung
Telefon 09131 86-2771
anja.keyser@stadt.erlangen.de

Zuständig in der Verwaltung

Tanja Kuhlmann

Telefon 09131 86-1595
tanja.kuhlmann@stadt.erlangen.de

Gesundheitswissen

■ 26W500000

Petra Haferkamp

Schritte, die verbinden – Bewegung für Körper und Seele (Vortrag)

Gehen ist die einfachste Form der Fortbewegung – und zugleich ein Schlüssel zu Gesundheit, Wohlbefinden und Begegnung. In diesem interaktiven Vortrag erfahren Sie, wie Bewegung Körper und Stimmung stärkt und Menschen miteinander verbindet. Sie erhalten alltagstaugliche Impulse für mehr Vitalität, mentale Balance und neue Wege der Begegnung – inspirierend, praxisnah und motivierend.

Um tiefer in die Thematik einzutauchen, empfehlen wir den dazugehörigen Workshop am 16. Oktober mit der Kursnummer 26W504016.

Donnerstag, 24. September 2026

18:30 bis 20:00 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 26W501002

Dr. Herbert Bruder

Eine Reise in das Innere des Körpers (Vortrag)

Berührungsfreie diagnostische Bildgebung steht Ärzt*innen nunmehr seit 70 Jahren zur Verfügung. Dabei wird zwischen diagnostischer und funktioneller Bildgebung unterschieden. Zum Einsatz kommen verschiedene Verfahren, die sich zum Teil komplementär ergänzen: klassische Radiografie, 3D-Computertomografie, Magnetresonanztomografie, Emissionstomografie, Ultraschallverfahren sowie minimalinvasive endoskopische Techniken.

Im Vortrag werden sowohl physikalische Grundlagen als auch die klinische Relevanz dieser Verfahren anschaulich erläutert.

Montag, 28. September 2026

18:30 bis 20:00 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 26W501008

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.

Montag, 19. Oktober 2026

17:30 bis 20:00 Uhr

Friedrichstr. 17, Aula

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

28 Euro

■ 26W501020

Dr. Carsten Haeckel

Die Krankenhausreform – Fluch oder Segen (für das Waldkrankenhaus) (Vortrag)

Die Krankenhausreform zielt auf eine Erhöhung der Qualität durch Spezialisierung, „Ambulantisierung“ und „Entökonomisierung“. Sind das die richtigen Ziele für eine Reform des deutschen Krankenhauswesens? Ist diese Reform ein wirksames Instrument oder doch eher ein Bürokratiemonster? Am Beispiel des Malteser Waldkrankenhauses in Erlangen werden wir Licht und Schatten dieser Reform beleuchten, kritisch hinterfragen und konkrete Auswirkungen auf das Waldkrankenhaus, aber vor allem auch für die Bevölkerung ableiten.

Eine Kooperation mit dem Malteser Waldkrankenhaus Erlangen und dem Seniorenbeirat Erlangen

Mittwoch, 27. Januar 2027

19:00 bis 20:30 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.



■ **26W501022**

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.

Mittwoch, 11. November 2026

19:00 bis 20:30 Uhr

Friedrichstr. 19, Großer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Frauengesundheit■ **26W502000**

Katrin Huber

**Frauenkräuter für das hormonelle
Gleichgewicht (Workshop)**

Hormonelle Schwankungen sind ein natürlicher Teil des weiblichen Zyklus, können jedoch Herausforderungen wie Heißhunger, Stimmungsschwankungen, Wassereinsparungen oder PMS mit sich bringen. In diesem Workshop erfahren Sie, wie ausgewählte Kräuter sanft dabei helfen können, hormonbedingte Beschwerden auszugleichen und das allgemeine Wohlbefinden im Zyklus zu unterstützen. Sie entdecken die Wirkweise von Frauenkräutern und jede Teilnehmerin hat am Ende die Möglichkeit, ihren eigenen Zyklustee zu mischen – ganz individuell auf ihre Bedürfnisse abgestimmt.

Materialkosten von 12 Euro sind im Entgelt enthalten.

*In Kooperation mit dem Frauenzentrum
Erlangen*

Freitag, 25. September 2026

17:00 bis 20:00 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 03

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei
zugänglich.

42,70 Euro

■ **26W502001**

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, 18:30 bis 20:00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 8. Oktober 2026

Friedrichstr. 17, Aula

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei
zugänglich.

4 Termine, 55,20 Euro

■ **26W502002**

Dr. med. Eugenia Schwarzkopf

**Natürlich ins hormonelle Gleichgewicht
– Yoga, Akupressur & 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, 10. Oktober 2026

10:00 bis 13:00 Uhr

Friedrichstr. 17, Gymnastikraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei
zugänglich.

27,60 Euro



■ 26W502004

Annika Schaer und Anke Schneider
Trotz Stress gelassen bei mir bleiben
 (Workshop)

Für FLINTAs

Stehen Sie im Alltag unter dauerhafter Anspannung? In diesem Workshop erfahren Sie, wie Stress im Körper entsteht und welche Rolle das Nervensystem spielt. Mit einfachen Übungen zur Regulation, Körperwahrnehmung und bewussten Pausen lernen Sie, aus dem Funktionsmodus auszusteigen und wieder mehr innere Ruhe und Stabilität zu entwickeln.

*In Kooperation mit dem Frauenzentrum
 Erlangen*

Freitag, 23. Oktober 2026

18:00 bis 21:00 Uhr

Friedrichstr. 17, Aula

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei
 zugänglich.

55,20 Euro

■ 26W502006

Kerstin Debudey
Was ist eigentlich los mit mir?
Wechseljahre verstehen und neue
Klarheit finden (Workshop)

Die Wechseljahre beginnen oft früher, als viele denken – erste Veränderungen wie Schlafprobleme, Stimmungsschwankungen oder innere Unruhe können schon ab Mitte 30 auftreten. Viele Frauen spüren den Wunsch nach Veränderung und gleichzeitig fehlende Kraft. Später kommen körperliche Beschwerden hinzu. Wer versteht, was im Körper passiert, kann bewusster damit umgehen. Der Abend verbindet fundiertes Wissen mit alltagsnahen Impulsen für mehr Klarheit und Selbstfürsorge. Im Anschluss ist Raum für Fragen und Austausch.

*In Kooperation mit dem Frauenzentrum
 Erlangen*

Dienstag, 10. November 2026

18:30 bis 20:00 Uhr

Friedrichstr. 17, Aula

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei
 zugänglich.

13,80 Euro

■ 26W502008

Katrin Huber
Ätherische Öle für die Hormonbalance
 (Workshop)

Ob bei PMS, Zyklusunregelmäßigkeiten, Stimmungsschwankungen oder in den Wechseljahren – Pflanzenessenzen wirken sanft und kraftvoll auf Körper, Geist und Seele. In diesem Workshop erfahren Sie, welche ätherischen Öle Sie in den verschiedenen Zyklus- und Lebensphasen unterstützen können. Sie lernen, wie diese bei hormonbedingten Beschwerden angewendet werden – zum Beispiel als Roll-On, Massageöl oder Raumspray – und wie die Düfte auf Ihr Nervensystem und Ihre Hormonachse wirken. Zudem erhalten Sie Tipps, welche Öle bei Stress, Schlafproblemen und Stimmungsschwankungen helfen. Im praktischen Teil stellen Sie Ihre eigene hormonfreundliche Duftmischung her, die Sie mit nach Hause nehmen können.

Materialkosten von 20 Euro sind im Entgelt enthalten.

*In Kooperation mit dem Frauenzentrum
 Erlangen*

Freitag, 27. November 2026

17:00 bis 20:00 Uhr

Friedrichstr. 17, Aula

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei
 zugänglich.

50,60 Euro



■ 26W502010

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, 5. Dezember 2026

10:00 bis 13:00 Uhr

Friedrichstr. 17, Gymnastikraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei

zugänglich.

27,60 Euro

■ 26W502012

Katrin Huber

**Zyklusgerechte Ernährung: Optimal
 versorgt in jeder Phase (Online-
 Workshop)**

Je nach Zyklusphase hat der weibliche Körper unterschiedliche Bedürfnisse – das gilt auch für die Ernährung. Eine zyklusgerechte Ernährung kann dabei helfen, Heißhunger vorzubeugen, Menstruationsbeschwerden und PMS zu lindern sowie das Energielevel im Alltag zu stabilisieren. Nach einer kurzen Einführung in die weiblichen Hormone und ihren Einfluss auf den Zyklus erfahren Sie, wie Sie Ihre Ernährung gezielt an die verschiedenen Zyklusphasen anpassen können. Sie erhalten praxisnahe Tipps, Hintergrundwissen und einfache, alltagstaugliche Empfehlungen, mit denen Sie Ihr Wohlbefinden und Ihre Gesundheit nachhaltig unterstützen können.

*In Kooperation mit dem Frauenzentrum
 Erlangen*

Dienstag, 19. Januar 2027

18:00 bis 20:00 Uhr

Virtuelles Klassenzimmer

18,40 Euro

■ 26W502014

Annika Schaer und Anke Schneider
**Eigene Bedürfnisse erkennen und
 Grenzen setzen (Workshop)**

Für FLINTAs

Stellen Sie die Bedürfnisse anderer über ihre eigenen? In diesem Workshop lernen Sie, eigene Bedürfnisse klarer wahrzunehmen, innere Antriebe zu erkennen und gesunde Grenzen zu setzen. Ziel ist es, Selbstfürsorge zu stärken, leichter Nein zu sagen und in Beziehungen mehr bei sich selbst zu bleiben.

*In Kooperation mit dem Frauenzentrum
 Erlangen*

Freitag, 29. Januar 2027

18:00 bis 21:00 Uhr

Friedrichstr. 17, Aula

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei

zugänglich.

55,20 Euro

■ 26W502016

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, 30. Januar 2027

10:00 bis 13:00 Uhr

Friedrichstr. 17, Gymnastikraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei

zugänglich.

27,60 Euro



■ 26W502020

Elias Heidler

Warum Diäten scheitern – und Hormone der Schlüssel sind (Workshop)

Viele Frauen erleben trotz bewusster Ernährung und Bewegung kaum Gewichtsveränderungen oder nehmen ab dem mittleren Lebensalter sogar eher zu. Ursache ist oft kein fehlender Wille, sondern ein hormonelles Ungleichgewicht. In diesem Seminar erfahren Sie, wie Hormone den Stoffwechsel steuern und warum Diäten häufig scheitern. Praxisnah wird aufgezeigt, wie Sie durch gezielte Veränderungen in Ernährung, Bewegung und Lebensstil Ihre natürliche Fettverbrennung aktivieren können – für mehr Energie, Wohlbefinden und nachhaltige Ergebnisse im Alltag.

Die Praxis findet im Bewegungsraum und in der Kochwerkstatt statt.

Materialkosten von 17 Euro sind im Entgelt enthalten.

Samstag, 27. Februar 2027,

10:15 bis 14:30 Uhr

Sonntag, 28. Februar 2027

10:15 bis 12:30 Uhr

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35,
Kochwerkstatt, 0212

2 Tage, 79,80 Euro

Prävention für Körper, Geist und Gedächtnis

■ 26W502024

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 unterschiedl. Farben, Heft mit weißen A4-Blättern, Offenheit

Samstag, 17. Oktober 2026

9:00 bis 11:00 Uhr

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2
18,40 Euro

Prävention für die Stimme

■ 26W502050

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 (zum Beispiel Lehrende oder Erziehende) besonders wichtig, die eigene Stimme zu trainieren, zu pflegen und gesund einzusetzen. Sie erhalten praktische Tipps, wie Sie die Stimme schonen, trainieren und pflegen können sowie Informationen darüber, was Sie beim Stimmgebrauch eher vermeiden sollten. Zudem werden aus allen Bereichen, die zur Stimmfunktion gehören, Übungen gemeinsam erarbeitet, die Sie dann in Ihrem (beruflichen) Alltag anwenden können. So bleibt Ihre Stimme langfristig tragfähig, wohlklingend und gesund!

Materialkosten von 5 Euro sind im Entgelt enthalten.

Donnerstag, 15. Oktober 2026, 17:00 bis

20:30 Uhr, kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35,
Bewegungsraum, 0210, 37,20 Euro

■ 26W502052

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 Stimmmentlastung und Stimmkräftigung, Artikulationsübungen, Vokal- und Konsonantenatmung, Zusammenhänge von Atmung, Haltung, Tonus und Stimme.

Bitte mitbringen: Socken, kleines Nackenkissen, Schreibutensilien

Freitag, 30. Oktober 2026

16:30 bis 19:30 Uhr, vhs-Gebäude,
Wilhelmstr. 2f, Raum 2, 27,60 Euro



Persönlichkeitsentwicklung und Psychologie

Psychische Belastungen nehmen zu, deshalb bezieht die Gesundheitsbildung an Volkshochschulen die Stärkung psychischer Gesundheit mit ein. Psychohygiene im Alltag, Konfliktfähigkeit, Einfühlungsvermögen, Orientierung in Sinnkrisen, emotionale Intelligenz und soziale Kompetenz sowie die bewusste Wahrnehmung von Stresssignalen und deren Bewältigung sind Inhalte eines vielseitigen und differenzierten, präventiven Angebots für Ihre psychische Gesundheit. Wenn Sie sich derzeit in psychotherapeutischer Behandlung befinden, sprechen Sie bitte vorab mit Ihrer Therapeut*in. Es ist wichtig, dass Sie sich psychisch belastbar fühlen, bevor Sie an einem Angebot teilnehmen.

■ 26W503002

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 25 Euro sind im Entgelt enthalten.

Samstag, 26. September 2026

13:30 bis 16:30 Uhr

Wilhelmstr. 2f, Atelier

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

52,70 Euro

■ 26W503004

Sabrina Kalcher

Für Ersthelfer*innen: Helfen in Seelischer Not (Workshop)

Psychische Belastungen und seelische Krisen betreffen alle Altersgruppen, ob Hilflosigkeit, Überforderung oder Einsamkeit. Im Umgang mit Betroffenen entstehen oft Unsicherheiten. Das niedrigschwellige Erste-Hilfe-Programm für psychisch-emotionale Notfälle vermittelt die Handlungskette „Hinschauen – Sprechen – Netzwerken“, um Sicherheit im Umgang mit Betroffenen zu gewinnen. Praxisnaher Austausch und Übungselemente unterstützen die Erarbeitung konkreter Hilfsangebote. Mehr unter www.hsn-kurse.de

Montag, 5. Oktober 2026

17:00 bis 19:15 Uhr

Friedrichstr. 17, Aula

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

Eintritt frei

Schon im Gesundheitsprogramm entdeckt?



Elias Heidler | 26W502020

Warum Diäten scheitern – und Hormone der Schlüssel sind (Workshop)

Samstag, 27. Februar 2027

10:15 bis 14:30 Uhr

Sonntag, 28. Februar 2027

10:15 bis 12:30 Uhr

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35

Dr. Rebecca Riedl | 26W503030

Wie die Ernährung unser Nervensystem unterstützt (Workshop)

Freitag, 19. Februar 2027

18:00 bis 19:30 Uhr

Friedrichstr. 17, Aula

Weitere Angebote auf www.vhs-erlangen.de



■ 26W503006

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 55 Euro sind im Entgelt enthalten.

Donnerstag, 18:00 bis 19:30 Uhr

Beginn: Donnerstag, 8. Oktober 2026

Friedrichstr. 17, vhs Wohnzimmer

8 Abende, 165,40 Euro

■ 26W503008

Laura Pfeifer-Merg

Depression – mehr als nur Traurigkeit (Vortrag)

Fast jede*r fünfte Deutsche erkrankt im Laufe des Lebens an einer Depression und jährlich sterben mehr Menschen durch Suizid als zusammengenommen im Verkehr, durch Drogen und durch AIDS. Es ist Zeit, offen darüber zu reden und mit bestehenden Vorurteilen aufzuräumen. Depression hat viele Gesichter, kann jede*n treffen und ist behandelbar.

Was unterscheidet Depression von Traurigkeit? Nimmt die Zahl der Erkrankten zu? Haben alle durch Suizid gestorbenen Menschen an Depression gelitten? Was kann ich tun, um mir selbst/einer anderen Person zu helfen? Neben Antworten auf diese Fragen, sollen Ursachen, Symptome der Depression und deren Behandlung den Mittelpunkt dieses Vortrags bilden. Auch soll ausreichend Zeit zur Verfügung stehen, um Ihre Fragen und Anregungen zu diskutieren. Für Betroffene, Angehörige und Interessierte.

Montag, 12. Oktober 2026

18:00 bis 19:30 Uhr

Friedrichstr. 17, Aula

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 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*

26W503009

Dr. med. Jan Wielopolski und

Daniel Kannegießer

Mittwoch, 21. Oktober 2026

17:30 bis 19:00 Uhr

medi train – Bewegungstherapie und Physiotherapie

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

26W503010

Dr. med. Jan Wielopolski und

Daniel Kannegießer

Samstag, 16. Januar 2027

13:30 bis 15:00 Uhr

medi train – Bewegungstherapie und Physiotherapie

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.



Unsere neuen Gesundheitskursleiter*innen

Elias Heidler ist Personaltrainer, Fitnesstrainer mit B-Lizenz und Ernährungsberater. Sein Fokus liegt auf nachhaltiger Gewichtsregulation und praxisnahen Veränderungen in den Bereichen Ernährung, Bewegung und Gesundheit. Besonders Frauen begleitet er in seiner täglichen Arbeit dabei, effektive und alltagstaugliche Strukturen zu entwickeln – für sichtbare Resultate ohne radikale Diäten oder Verzicht.

26W502020



Udhay Kumar ist Physiotherapeut, zertifizierter Knietherapeut der Deutschen Kniegesellschaft und spezialisierter Sportphysiotherapeut. Er arbeitet mit Menschen aller Altersgruppen sowie mit Sportteams und bringt vielfältige Praxiserfahrung mit. Ein ganzheitlicher Blick auf den Menschen ist ihm in seiner Arbeit besonders wichtig.

26W507020



Dr. Rebecca Riedl verbindet wissenschaftliche Erkenntnisse aus Ernährung, Nervensystem und neuronaler Gesundheit mit einem körperorientierten und traumasensiblen Ansatz. Sie studierte Ernährungswissenschaften und promovierte an der Universität Jena. Ergänzend absolvierte sie Weiterbildungen in Neurosystemischer Integration®, funktioneller Neurologie sowie Klang-, Rhythmus- und Körpertherapie. In ihren Workshops vermittelt sie komplexe Zusammenhänge verständlich, alltagsnah und ressourcenorientiert.

26W503024, 26W503030



Anke Schneider ist ausgebildete Arzthelferin, Practitioner und Master in NLP (Neuro-Linguistisches Programmieren), Stresscoach sowie Seminarleiterin für autogenes Training. Seit über 25 Jahren ist sie im medizinischen Bereich tätig. In ihren Kursen und Workshops verbindet sie ihre Erfahrung aus Medizin, Coaching und Entspannung mit ihrer Begeisterung für Persönlichkeitsentwicklung und Stressbewältigung.

26W502004, 26W502014





■ 26W503011

Dorothee Eßer

Sich selbst begegnen mit Gewaltfreier Kommunikation und Focusing (Workshop)

In diesem Workshop nehmen Sie sich bewusst Zeit für sich selbst, spüren Ihre Gefühle und erkunden Ihre Bedürfnisse. Mit Focusing und der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) bearbeiten Sie eigene Alltagssituationen, entdecken innere Kraftquellen und gewinnen Impulse, die Ihnen helfen, klar zu kommunizieren und gestärkt in Begegnungen mit anderen zu gehen.

Samstag, 24. Oktober 2026

10:00 bis 13:00 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

27,60 Euro

■ 26W503012

Helmut Weinig

Beziehungskonflikte nutzen für eigene Entwicklung (Vortrag)

Beziehungskonflikte – in der Paarbeziehung, in der Familie oder im Beruf – belasten oft sehr und trüben unser Lebensgefühl. Obwohl Beziehungspartner*innen wechseln, wiederholen sich häufig dieselben Konfliktmuster und Störungsdynamiken. Woran liegt das? Was hat der Konflikt mit mir selbst zu tun? Was spiegelt mir mein Gegenüber? Dieser Vortrag will aufzeigen, wie Beziehungskonflikte meist entstehen und wie eine nachhaltige Lösung aussehen kann. Beziehungskonflikte sind immer eine Chance für die eigene Entwicklung.

Donnerstag, 12. November 2026

19:00 bis 21:00 Uhr

Friedrichstr. 19, Großer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 26W503014

Dorothee Eßer

Begegnungen vertiefen mit Gewaltfreier Kommunikation (Workshop)

Fühlen Sie sich in Gesprächen manchmal missverstanden oder möchten Beziehungen bewusster gestalten? In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie mit Gewaltfreier Kommunikation (GFK) eigene Situationen klarer, wertschätzender und achtsamer wahrnehmen. An Ihren Beispielen üben Sie, Bedürfnisse zu erkennen und verständlich auszudrücken – für verbindendere Begegnungen im Alltag.

Samstag, 14. November 2026

9:00 bis 12:00 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

27,60 Euro

■ 26W503016

Heidrun Pitters

wabene

Durch Krisen mit Genesungsbegleitung kommen (Vortrag)

Das Konzept der Genesungsbegleitung wird immer bekannter: Menschen, die selbst Krisen überwunden haben, bilden sich zu Genesungsbegleiter*innen aus. Durch die eigenen Erfahrungen und das erworbene Fachwissen in Bezug auf psychische Erkrankungen können sie dann Personen unterstützen, durch Krisen begleiten und die psychische Gesundheit stärken. In diesem Vortrag erfahren Sie grundlegende Informationen zur Genesungsbegleitung und lernen Beispiele aus der Praxis des wabe e.V. kennen, wie die Genesungsbegleitung etabliert wurde und wie sie weiterentwickelt werden kann. Der Abend wird von unserer Ex-In Genesungsbegleiterin von wabene moderiert und greift zusätzlich auf den Arbeitskreis Ex-In Mittelfranken zurück.

Eine Kooperation mit wabene

Dienstag, 17. November 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



■ 26W503018

Dorothee Eßer

Den Advent bewusst gestalten – mit Wertschätzung und Dankbarkeit (Workshop)

In diesem Workshop entdecken Sie, wie Sie Begegnungen in der Adventszeit achtsamer und verbindender gestalten können. Mit Methoden der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) arbeiten Sie an eigenen Beispielen, nehmen Ihre Bedürfnisse wahr und üben, Dankbarkeit bewusst auszudrücken – für mehr Gelassenheit und wertvolle Momente in der Vorweihnachtszeit.

Donnerstag, 3. Dezember 2026

19:00 bis 21:00 Uhr

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35, Bewegungsraum, 0210

18,40 Euro

■ 26W503020

Monika Dvorakova

Sich selbst begegnen – kreativer Selbstausdruck mit Farben (Workshop)

Entdecken Sie sich selbst auf kreative Weise! In diesem Workshop können Sie mit Farben, einfachen Übungen und achtsamer Selbstwahrnehmung Ihre Gefühle und inneren Themen ausdrücken. Es geht nicht um Perfektion, sondern um Erlebnis, Austausch und neue Impulse – in einer kleinen, geschützten Gruppe. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, die schmutzig werden kann

Materialkosten von 25 Euro sind im Entgelt enthalten.

Samstag, 5. Dezember 2026

13:30 bis 16:30 Uhr

Wilhelmstr. 2f, Atelier

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

52,70 Euro

■ 26W503022

Lucas Fassnacht

Prokrastination: Wie wir Prioritäten erkennen

Im Beruf und im Privatleben gibt es oft zu viele Aufgaben, die gerade erledigt werden müssen. Aber was hat Vorrang, was ist gerade wichtig und welcher Schritt kann warten? Wie können wir den Fluch der Prokrastination überwinden, also unseren Drang, Unangenehmes zu verschieben? Prokrastination ist ein Symptom dafür, dass etwas falsch läuft. Dass wir Werten folgen, die nicht unsere eigenen sind. Dieser Vortrag ist eine Einladung, Erfolg als die Fähigkeit zu betrachten, seine eigenen Bedürfnisse zu erkennen und entsprechend zu handeln.

Montag, 11. Januar 2027

19:00 bis 20:30 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 26W503024

Dr. rer. nat. Rebecca Riedl

Das Nervensystem verstehen und innere Balance stärken (Workshop)

Unser Körper sendet oft Signale, bevor wir sie bewusst wahrnehmen – etwa durch Spannungen, Emotionen oder innere Unruhe. Er spricht die Sprache des Nervensystems, das von Erfahrungen geprägt ist und unser Sicherheitsempfinden beeinflusst. Der Workshop vermittelt die Grundlagen des vegetativen Nervensystems und seine Rolle bei Sicherheit, Stress und Entspannung. Sie erfahren, was innere Balance aus neurosystemischer Sicht bedeutet und wie Wahrnehmung, Haltung und Ressourcen die Regulation fördern, ohne zu überfordern. Praxisnahe Anregungen laden dazu ein, den Körper als Verbündeten zu erleben und mehr Stabilität, Orientierung und innere Ruhe im Alltag zu gewinnen.

Erfahren Sie am 19. Februar „Wie die Ernährung unser Nervensystem unterstützt (Workshop)“. Weitere Infos finden Sie hier: 26W503030.

Freitag, 15. Januar 2027

18:00 bis 20:30 Uhr

Friedrichstr. 17, Aula

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

23 Euro



■ 26W503026

Helmut Weinig

Mehr Inneren Frieden entwickeln in schwierigen Zeiten (Vortrag)

In diesen Zeiten ist es oft schwer, in einem Zustand von Innerem Frieden zu sein und zu verbleiben. Eigene und kollektive Krisen triggern uns, und ungute Gefühle, Erschöpfung und Ängste nehmen den inneren Raum ein. Jetzt ist es Zeit, die Verantwortung für sich und seine Innenwelt zu übernehmen und dafür zu sorgen, dass es innen friedlicher und ruhiger wird. Bei diesem Vortrag gehen wir der Frage nach, warum wir unseren Frieden in uns verlieren und was wir tun können, diesen wieder mehr zu spüren. Ein positiveres Lebensgefühl ist das Ziel.

Donnerstag, 21. Januar 2027

19:00 bis 21:00 Uhr

Friedrichstr. 19, Großer Saal

Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 26W503030

Dr. rer. nat. Rebecca Riedl

Wie die Ernährung unser Nervensystem unterstützt (Workshop)

Ob im Beruf, im Familienalltag oder in belastenden Zeiten – unser vegetatives Nervensystem steuert unbewusst viele Körperfunktionen und beeinflusst unser Wohlbefinden. Eine ausgewogene Ernährung kann es gezielt stärken. In diesem Workshop lernen Sie die Funktionsweise des Nervensystems kennen und erfahren, wie Nährstoffe, Essgewohnheiten, Blutzucker und die Darm-Hirn-Achse es beeinflussen. Sie erhalten wissenschaftlich fundierte und alltagstaugliche Tipps, welche Lebensmittel die Nervengesundheit, Regulationsfähigkeit und das innere Gleichgewicht unterstützen. Zudem lernen Sie mögliche Warnsignale kennen und einfache Übungen für mehr Stabilität, Balance und Lebensfreude.

Sie möchten das Nervensystem noch besser verstehen? Dann besuchen Sie den Workshop „Das Nervensystem verstehen und innere Balance stärken“ 26W503024.

Freitag, 19. Februar 2027

18:00 bis 19:30 Uhr

Friedrichstr. 17, Aula

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

13,80 Euro

■ 26W503032

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, 17:00 bis 19:00 Uhr

Beginn: Freitag, 29. Januar 2027

Friedrichstr. 17, Raum 19

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

2 Abende, 39,90 Euro



Aktionstag Depression

14. November 2026
in der vhs Erlangen

Depression im digitalen Zeitalter

Weitere Informationen:

www.erlanger-buendnis-gegen-depression.de

Entspannung und Stressbewältigung

■ 26W504002

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, 1. Oktober 2026

Kulturpunkt Bruck, Remarweg 33, 91058

Erlangen, Kursraum

8 Abende, 52,20 Euro

Bitte beachten Sie: Der Kurs findet nicht im Kulturpunkt Bruck statt, sondern in der Außenstelle am Remarweg 33.

■ 26W504016

Petra Haferkamp

GehSchritte, die verbinden – Gehen als einfache Form der Entspannung (Workshop)

„Es ginge vieles besser, wenn man mehr ginge.“ (Johann Gottfried Seume, 1801)

Gehen ist uns in die Wiege gelegt und eine einfache, zugleich sehr effektive Form der Entspannung. In diesem Workshop lernen Sie die Wechselwirkung zwischen Psyche und Körper kennen – ebenso wie den

Zusammenhang zwischen Ihrer Stimmung und Ihrem Gangbild. Durch bewusstes Gehen nehmen Sie Ihren Körper anders wahr und erleben, wie Bewegung Ihr Wohlbefinden beeinflusst. Ergänzende einfache Entspannungsübungen für zwischendurch zeigen Ihnen, wie Sie beschwingt und entspannter durch Ihren Alltag kommen.

Für alle geeignet, ohne Vorkenntnisse

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Freitag, 16. Oktober 2026

17:30 bis 19:45 Uhr

Friedrichstr. 17, Gymnastikraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei

zugänglich.

20,70 Euro

Atmung und Entspannung

■ 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



Bewegungskurse

Bitte berücksichtigen Sie, dass bei fast allen Unterrichtsräumen der Bewegungs- und Entspannungskurse nur sehr eingeschränkte Umkleemöglichkeiten vorhanden sind.

Am besten kommen Sie bereits in Ihrer Sportkleidung.

**26W504101**

Elke Rosenzweig
Donnerstag, 18:00 bis 19:30 Uhr
Beginn: Donnerstag, 1. Oktober 2026
Hinweis: Am Donnerstag, 22. Oktober 2026,
entfällt der Unterricht.
Virtuelles Klassenzimmer
4 Abende, 55,20 Euro

26W504102

Elke Rosenzweig
Donnerstag, 18:00 bis 19:30 Uhr
Beginn: Donnerstag, 26. November 2026
Virtuelles Klassenzimmer
4 Abende, 55,20 Euro

26W504103

Elke Rosenzweig
Donnerstag, 18:00 bis 19:30 Uhr
Beginn: Donnerstag, 14. Januar 2027
Virtuelles Klassenzimmer
4 Abende, 55,20 Euro

■ 26W504104

Elke Rosenzweig
**Bewusst atmen: Schultern, Nacken und
Kiefer lockern (Workshop)**

Bei Anspannung und in Stresssituationen atmen viele Menschen flach und hastig, knirschen mit den Zähnen, halten unbewusst die Luft an oder ziehen die Schultern nach oben. Auf Dauer beeinflusst die Brustatmung die Sauerstoffversorgung des Körpers. Unsere Leistungsfähigkeit und unser Wohlbefinden werden beeinträchtigt. Sie können wieder lernen, Ihre ganze Atemkraft zu nutzen. In diesem Intensiv-Workshop werden achtsame Atem- und Körperwahrnehmungsübungen in Verbindung mit Bewegung angeleitet, um innere Anspannungen zu lösen und den persönlichen Atemrhythmus zu schulen. Wirksame Entspannungsübungen für Schultern, Nacken und Kiefer bringen Lockerheit und Wohlspannung, innere Ruhe und Kraft, die Sie mit in den Alltag nehmen können.

Bitte mitbringen: Socken, kleines Nackenkissen, Schreibutensilien

Freitag, 9. Oktober 2026
16:30 bis 19:00 Uhr
vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2
23 Euro

■ 26W504106

Stefanie Puta
Die Kraft der bewussten Atmung

Ihr Atem ist der Schlüssel zu mehr Wohlbefinden. In diesem Kurs lernen Sie, durch Atem- und Achtsamkeitsübungen, Ruhe, Konzentration und innere Balance zu fördern. Der Atem dient als natürlicher Anker, um Stress abzubauen, die Körperwahrnehmung zu stärken und den Geist zu beruhigen. Meditation, Body-Scan, Atemreise und Atembeobachtung unterstützen Entspannung und Präsenz. Der Kurs fördert Resilienz, einen freien Atemfluss, besseren Schlaf sowie mehr Fokus und Kreativität.

Für alle Interessierten, keine Vorkenntnisse erforderlich

Bitte in bequemer Kleidung kommen.

Montag, 17:30 bis 19:00 Uhr
Beginn: Montag, 16. November 2026
kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35,
Bewegungsraum, 0210
5 Abende, 69 Euro

■ 26W504110

Elke Rosenzweig
**Erholsames Schlafen mit Hilfe der
Atemkraft (Workshop)**

Dauerhafte Alltagsbelastungen führen oft dazu, dass der Körper im Schlaf die Anspannungen nicht mehr ausgleichen kann. Der unruhige Schlaf bewirkt, dass sich auf körperlicher Ebene bereits am Morgen Müdigkeit und Erschöpfung einstellen. Mit wirksamen Atem- und Bewegungsübungen bauen Sie gezielt Muskelspannungen und vegetative Stresszustände ab. Besondere Rücken- und Liegeübungen in Kombination mit dem eigenen Atemrhythmus lösen sanft Blockaden an der Wirbelsäule und der Rückenmuskulatur, so dass die Tiefenatmung gefördert wird. Bewusstes Atmen und Körperwahrnehmung bringen wieder innere Ruhe. Die daraus gewonnene Wohlspannung (Eutonus) ist Voraussetzung für einen regenerierenden und gesunden Schlaf.

Bitte bereitlegen: kleines Nackenkissen, Socken

Freitag, 15. Januar 2027
16:30 bis 19:00 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.

■ Stressbewältigung mit Progressiver Muskelentspannung (PME) nach Jacobson

Kleingruppe mit max. 8 Teilnehmer*innen
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.

26W504204

Dr. Erwin Wendler

Mittwoch, 18:00 bis 19:30 Uhr

Beginn: Mittwoch, 7. Oktober 2026

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 4

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

8 Abende, 110,40 Euro

26W504210

Kompaktkurs

Dr. Erwin Wendler

Samstag, 16. Januar 27, 9:00 bis 16:00 Uhr

Mittwoch, 20. Januar 27, 18:00 bis 19:30 Uhr

Mittwoch, 27. Januar 27, 18:00 bis 19:30 Uhr

Mittwoch, 3. Februar 27, 18:00 bis 19:30 Uhr

Mittwoch, 17. Februar 27, 18:00 bis 19:30 Uhr

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 4

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

5 Termine, 110,40 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.

■ 26W504301

Evi Lang

Autogenes Training und Mentaltraining

Das Beste aus dem Autogenen Training: kompakt und leicht anwendbar im Alltag. Auch als Auffrischung geeignet.

Durch Selbstsuggestion erreichen Sie einen Zustand tiefer Entspannung und Ruhe. Über das vegetative Nervensystem ist eine positive Beeinflussung aller Organe möglich. Die Übungen in der Grundstufe sind körperbezogen und bauen durch formelhafte Vorsätze aufeinander auf: Schwere, Wärme, Herz, Atmung, Sonnengeflecht. Sie lernen, besser mit dem täglichen Stress umzugehen und können diese Methode auch bei Schlafstörungen, Unruhe, Depressionen und Mutlosigkeit anwenden. Sie haben die Möglichkeit, persönliche Ziele zu formulieren und Ihre eigenen Suggestionen zu erarbeiten. Sie üben im Sitzen.

Hinweis: Am Dienstag, 8. Dezember 2026 und 12. Januar 2027, entfällt der Unterricht.

Dienstag, 17:45 bis 18:45 Uhr

Beginn: Dienstag, 17. November 2026

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 1,

Yogaraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

7 Abende, 45,70 Euro



■ 26W504302

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

Hinweis: Am Dienstag, 8. Dezember 2026 und 12. Januar 2027, entfällt der Unterricht.

Dienstag, 19:00 bis 20:00 Uhr

Beginn: Dienstag, 17. November 2026

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 1,

Yogaraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

7 Abende, 45,70 Euro

■ 26W504304

Dr. Erwin Wendler

Innere Ruhe mit Autogenem Training

Kleingruppe mit max. 8 Teilnehmer*innen

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, 1. Oktober 2026

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 4

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

8 Abende, 110,40 Euro

■ 26W504306

Dr. Erwin Wendler

Aufbaukurs Autogenes Training – inneres Bilderleben

Kleingruppe mit max. 8 Teilnehmer*innen

Das „innere (katathyme) Bilderleben“ steht im Mittelpunkt dieses Kurses und schließt an das Autogene Training an. Im Entspannungszustand entstehen mit dessen Formeln tagtraumartige Imaginationen. Durch vorgegebene Motive (zum Beispiel Wiese, Baum, Fluss, Berg) entwickeln sich lebendige innere Bilder, die wir malen und in der Gruppe interpretieren. Daraus entstehen positive Glaubenssätze, die mittels Selbsthypnose im Unbewussten verankert werden. Die Erarbeitung innerer Helfer und eines sicheren Ortes unterstützt das angstfreiere Öffnen der Seele.

In der Gruppe üben wir gemeinsam im Liegen.

Bitte mitbringen: Decke

Donnerstag, 18:00 bis 19:30 Uhr

Beginn: Donnerstag, 14. Januar 2027

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 4

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

6 Abende, 82,80 Euro

Malerei-Angebote der vhs im Kulturhaus WEST! ab Januar 2027



26W332114

Ute Wältring

Landschaften im kleinen Format

26W332115

Benjamin Moravec

Die Tradition der Ölmalerei – Stilleben wie im Barock

Atelier

Lindnerstr. 1

Erlangen Büchenbach



Feldenkrais®-Methode

Das enge Zusammenspiel von Körperbewusstsein und geistiger Bewusstheit entdeckte Moshé Feldenkrais (Physiker, Ingenieur und Judoportler) bereits in den 1930er Jahren. Feldenkrais® sensibilisiert und verbessert über kleinste Bewegungen die Bewusstheit.

■ 26W504402

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, 23. September 2026

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Vormittage, 98 Euro

■ 26W504406

Cordula Jakobs
Feldenkrais® – Bewusstheit durch Bewegung (Online-Kurs: Livestream)

„Ziel der Feldenkrais-Methode ist, sich mit einem Minimum an Anstrengung und einem Maximum an Effizienz zu bewegen, jedoch nicht durch Muskelkraft, sondern durch erhöhte Achtsamkeit darauf, wie die Bewegung funktioniert.“ (Moshé Feldenkrais) Mit Bewegungen, die von Menschen jeden Alters ausgeführt werden können, lernen Sie wahrzunehmen, wie Sie sich bewegen, welche Bewegungsgewohnheiten Sie unnötig anstrengen oder einschränken. Sie verfeinern dabei nicht nur Ihr Körper- und Selbstbild, sondern erweitern auch Ihren Spielraum auf allen Ebenen – körperlich, seelisch und geistig.

Ihre Kursleitung empfiehlt Ihnen einen ruhigen Raum, in dem Sie ungestört sind.

Bitte bereitlegen: Matte oder Decke, eventuell eine zweite Decke oder dicke Handtücher als Polster für Kopf und/oder Beine

Hinweis: Am Freitag, 16. Oktober 2026, entfällt der Unterricht.

Freitag, 8:45 bis 10:00 Uhr

Beginn: Freitag, 25. September 2026

Virtuelles Klassenzimmer

13 Vormittage, 106,20 Euro

■ 26W504408

Cordula Jakobs
Die Feldenkrais®-Methode

Bewusstheit durch Bewegung

Die Feldenkrais®-Methode führt über die Wahrnehmung unseres Selbst zur Entfaltung unserer Fähigkeiten und so zu Gesundheit und persönlichem Wachstum. Bei den Bewegungen, die von Menschen jeden Alters ausgeführt werden können, lernen Sie, den Körper in der Bewegung zu spüren. Eingefahrene, gewohnte Bewegungsmuster werden aufgespürt und verändert.

Bitte mitbringen: Decke, bequeme, warme Kleidung

Hinweis: Am Freitag, 16. Oktober 2026, entfällt der Unterricht.

Freitag, 11:15 bis 12:30 Uhr

Beginn: Freitag, 25. September 2026

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2

13 Vormittage, 106,20 Euro

■ 26W504427

Anette Daurer
Ein Sonntag mit der Feldenkrais®-Methode (Workshop)

Mit der Feldenkrais®-Methode erweitern Sie Ihr Bewegungspotenzial ohne stures Üben und Wiederholen. Sie lernen, dass Ihr Brustkorb kein Brust„kasten“ und Ihre Wirbelsäule sehr beweglich ist. Sie entdecken, wie leicht sich Ihr Nacken und die Schultern anfühlen können und Ihre Aufrichtung sich verändert, ohne dass Sie sich anstrengen. Probieren Sie es aus!

Bitte mitbringen: großes Handtuch, Decke, bequeme, warme Kleidung, Socken, für die Pausenzeit von einer Stunde: Verpflegung

Sonntag, 17. Januar 2027

10:00 bis 15:00 Uhr

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2

36,80 Euro



Qi Gong

Der Begriff Qi Gong (oder auch Qigong, Chigong) leitet sich von „Qi“ (Chi) für Lebensenergie und von „Gong“ (Kung) für Üben ab. Die Übungen sind sozusagen „Energiearbeit“.

■ 26W504800

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, 21. September 2026

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2
15 Vormittage, 147 Euro

■ 26W504803

Marion Rupaner

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 die eigene Haltung zu verbessern und die Atmung zu vertiefen. Die Übungen haben eine umfassende Wirkung, insbesondere zur Verbesserung der Beweglichkeit im Rücken- und Schulterbereich, zur Regulierung des Blutdrucks und zum Spannungsabbau. Meridian-und Akupressur-übungen kommen ergänzend zum Einsatz.

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, 29. September 2026

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

10 Abende, 65,30 Euro

■ Qi Gong: Die Übungen des fliegenden Kranichs

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Die fließenden, ruhig-meditativen Bewegungen des Kranich-Qi Gongs können dabei unterstützen, das Körpergefühl und die eigene Haltung zu verbessern, die Atmung zu vertiefen und Spannungen abzubauen. Sie fördern das innere und äußere Gleichgewicht und aktivieren die Leitbahnen im Körper.

Bitte mitbringen: rutschfeste Socken oder Gymnastikschuhe, bequeme Kleidung

26W504804

Marion Rupaner

Dienstag, 19:15 bis 20:15 Uhr

Beginn: Dienstag, 29. September 2026

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

5 Abende, 46,10 Euro

26W504805

Marion Rupaner

Dienstag, 18:00 bis 19:00 Uhr

Beginn: Dienstag, 12. Januar 2027

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

4 Abende, 36,80 Euro

■ 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

26W504807

Dunja Nanda Vodè-Boesten

Mittwoch, 9:30 bis 11:00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 23. September 2026

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2

15 Vormittage, 147 Euro

**26W504814**

Dunja Nanda Vodè-Boesten
Donnerstag, 19:30 bis 21:00 Uhr
Beginn: Donnerstag, 24. September 2026
Friedrichstr. 17, Raum 24
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei
zugänglich.
15 Abende, 147 Euro

■ **26W504816**

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.

Teilnahme ohne und mit Vorkenntnissen zur Vertiefung möglich.

Bitte mitbringen: Gymnastikschuhe, bequeme, lockere Kleidung

Hinweis: am Mittwoch, 14. Oktober 2026, entfällt der Unterricht.

Mittwoch, 11:00 bis 12:15 Uhr
Beginn: Mittwoch, 23. September 2026
Friedrichstr. 17, Raum 24
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei
zugänglich.
12 Vormittage, 98 Euro

■ **26W504820**

Sylvia Mograbi
**Qi Gong für die Wirbelsäule
(Workshop)**

Die Wirbelsäule wird im Qi Gong auch oft als Himmelsäule bezeichnet. Über den Scheitelpunkt tankt der Mensch das Qi des Himmels, über die Fußsohlen das Qi der Erde. Sanfte, fließende Bewegungen in alle Richtungen machen diese energetische Säule durchlässig. Erleben Sie eine mühelose Aufrichtung, geistige Klarheit und innere Gelassenheit.

Bitte mitbringen: lockere, bequeme Kleidung, warme Sport-Socken

Samstag, 10. Oktober 2026
10:30 bis 12:30 Uhr
Friedrichstr. 17, Raum 24
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei
zugänglich.
18,40 Euro

■ **26W504827**

Sylvia Mograbi
Qi Gong Basics (Workshop)

Qi Gong bedeutet in der Traditionellen Chinesischen Medizin die „Pflege der Lebensenergie“. Sanfte 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, 30. Januar 2027
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.

■ **T'ai Chi Chuan – Lange Form des Yang-Stils**

T'ai Chi Chuan – auch bekannt unter dem Namen „Schattenboxen“ – ist Bewegungs-meditation, 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.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

26W504850

Bernd Uhlich

Für Fortgeschrittene IV

Wiederholung und Vertiefung der Langen Form

Montag, 18:00 bis 19:30 Uhr

Beginn: Montag, 21. September 2026

Philanthropos, Rathenastr. 20, Raum 7

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Abende, 147 Euro

26W504852

Bernd Uhlich

Für Anfänger*innen mit guten Vorkenntnissen
Fortsetzung der Langen Form

Montag, 19:45 bis 21:00 Uhr

Beginn: Montag, 21. September 2026

Philanthropos, Rathenastr. 20, Raum 7

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Abende, 122,50 Euro

26W504854

Bernd Uhlich

Für Fortgeschrittene

Vertiefung des zweiten Teils der Langen Form

Mittwoch, 17:45 bis 19:00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 23. September 2026

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Abende, 122,50 Euro

Meditation

■ 26W504900

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, 1. Oktober, 15. Oktober, 22. Oktober, 19. November, 26. November, 17. Dezember 2026 und 14. Januar, 21. Januar 2027.

Donnerstag, 15:30 bis 17:00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 1. Oktober 2026

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

8 Nachmittage, 78,40 Euro

■ 26W504917

Peter Beck

Meditation – mehr als eine Entspannungstechnik (Workshop)

An diesem Abend begeben Sie sich auf eine Reise in die Welt der Meditation. Sie begegnen einer außergewöhnlichen Methode und faszinierenden Menschen, die sie gelehrt und entwickelt haben. Sie erfahren, was Meditation Positives in Ihr Leben bringen kann. Neben theoretischen Einblicken lernen Sie auch einige praktische Meditationsübungen kennen, die Sie direkt zu Hause anwenden können.

Bitte mitbringen: dicke Socken, Decke

Mittwoch, 11. November 2026

18:30 bis 21:30 Uhr

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35,

Bewegungsraum, 0210

27,70 Euro

■ 26W504920

Irina Föhrenbach und Katrin Wolf

TaKeTiNa: Rhythmus und Stille (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, 21. November 2026

10:00 bis 17:00 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

64,50 Euro

■ 26W504922

Irina Föhrenbach und
Monika Hailer-Roggenkamp

Rhythmus und Bewegung: TaKeTiNa trifft Feldenkrais® (Workshop)

Erleben Sie den kraftvollen Rhythmus des Lebens und entdecken Sie Ihre innere Balance! Mit TaKeTiNa entfalten Sie durch Sprechen, Schritte, Klatschen und Singen Ihren ganz persönlichen Rhythmus. Feldenkrais®-Einheiten bringen mehr Leichtigkeit und Achtsamkeit in Ihre Bewegungen und stärken Ihr Körpergefühl. Diese einzigartige Kombination fördert Ihre Aufrichtung, steigert Ihr Vertrauen und weckt spielerische Neugier. Tauchen Sie ein in ein tiefes, transformierendes Erlebnis, das Ihnen Lebensfreude schenkt und Ihr Wohlbefinden steigert.

Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

Samstag, 23. Januar 2027

10:00 bis 17:00 Uhr

Sonntag, 24. Januar 2027

10:00 bis 13:00 Uhr

Friedrichstraße 17, Raum 24

2 Tage, 92 Euro

Massagen

■ 26W505000

Anna Velisek

Massage nach Rudolf Breuß (Workshop)

Die Massage mit Schwerpunkt auf der Wirbelsäule nach Rudolf Breuß ist eine feinfühlig, energetische und entschlackende Massage. Sie kann dabei helfen, die Wirbelsäule zu strecken, die Bandscheiben zu entlasten und den Energiefluss zu verbessern. Dazu wird Johanniskrautblütenöl auf Olivenölbasis und Seidenpapier 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, zwei Handtücher, bequeme Kleidung, Getränk

Dienstag, 22. September 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

■ 26W505002

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 enthält 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, 26. September 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

■ 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*

26W505003

Team meditrain: Daniel Kannegießer

Sonntag, 25. Oktober 2026

12:00 bis 15:00 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

27,60 Euro

Anmeldung nur paarweise, Entgelt pro Person

26W505004

Team meditrain: Biljana Marković

Samstag, 12. Dezember 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

■ 26W505006

Anna Velisek

Handakupressur – Selbstmassage (Workshop)

Die Handakupressur zielt darauf ab, gezielt Akupressurpunkte des Meridiansystems zu stimulieren, die mit verschiedenen Körperbereichen verbunden sind. In diesem Workshop erhalten Sie einen umfassenden Überblick über Organzonen und Akupressurpunkte an der Hand. Sie lernen sowohl die theoretischen Grundlagen als auch praktische Anwendungen, die die Wirkung auf den Körper gemäß der 5-Elemente-Lehre verdeutlichen. Diese Technik eignet sich ideal zur Selbstbehandlung und kann zur Gesundheitsvorsorge beitragen.

Materialkosten von 3 Euro sind im Kurs zu entrichten.

Bitte mitbringen: Farbstifte

Dienstag, 8. Dezember 2026

18:00 bis 21:30 Uhr

Friedrichstr. 17, Aula

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

32,20 Euro

■ 26W505020

Anna Velisek

Selbsthilfeübungen mit der Dorn-Methode (Workshop)

Die Wirbel- und Gelenkmethode nach Dorn ist eine ganzheitliche und sanfte Methode, um Wirbel und Gelenke zu mobilisieren und zu korrigieren. Bestandteile dieses Workshops sind die Vermittlung des theoretischen Hintergrundes und praktische Selbsthilfeübungen. Sie erfahren etwas über die Entstehung, Vorgehens- und Wirkungsweise dieser Behandlungsart. Sie erlernen einfache Selbstübungen zur Korrektur der Beinlängendifferenz, die Stabilisierung z.B. von Sprung-, Knie- und Hüftgelenken unter fachkundiger Anleitung.

Materialkosten von 3 Euro pro Person sind im Kurs zu entrichten.

Bitte mitbringen: Handtuch, bequeme Kleidung, Farbstifte

Dienstag, 23. Februar 2027

18:00 bis 21:30 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

32,20 Euro



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.

■ 26W506002

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 Schlussentspannung runden die Stunde ab.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Decke, kleines Handtuch

Montag, 15:30 bis 16:45 Uhr

Beginn: Montag, 5. Oktober 2026

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

14. Nachmittag, 114,30 Euro

■ 26W506004

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, 21. September 2026

Kulturpunkt Bruck, Fröbelstr.6, Saal

15 Abende, 122,50 Euro

■ 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

Hinweis: Am Montag, 9. November und 16. November 2026, entfällt der Unterricht.

26W506006

Lea l'Orteye

Montag, 18:00 bis 19:30 Uhr

Beginn: Montag, 28. September 2026

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 1, Yogaraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

11 Abende, 107,80 Euro

26W506007

Lea l'Orteye

Für Anfänger*innen

Montag, 19:45 bis 21:15 Uhr

Beginn: Montag, 28. September 2026

Hinweis: Am Montag, 9. November und 16. November 2026, entfällt der Unterricht.

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 1, Yogaraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

11 Abende, 107,80 Euro



■ 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.

26W506008

Sylvia Sonnefeld

Dienstag, 19:15 bis 20:30 Uhr

Beginn: Dienstag, 22. September 2026

Inklusives Kinderhaus am Brucker Bahnhof, Bewegungsraum 2. OG, Am Brucker Bahnhof 10, 91058 Erlangen

15 Abende, 122,50 Euro

26W506009

Sylvia Sonnefeld

Bitte mitbringen: rutschfeste Yogamatte, zwei Yogablöcke

Mittwoch, 18:45 bis 20:00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 23. September 2026

Philanthropos, Rathenastr. 20, Raum 7

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Abende, 122,50 Euro

26W506010

Sylvia Sonnefeld

Freitag, 9:30 bis 10:45 Uhr

Beginn: Freitag, 25. September 2026

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich. 15 Vormittage, 122,50 Euro

■ 26W506014

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

Dienstag, 18:00 bis 19:15 Uhr

Beginn: Dienstag, 22. September 2026

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

15 Abende, 122,50 Euro

■ 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

26W506016

Thomas Maderer

Mittwoch, 10:30 bis 12:00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 23. September 2026

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 1, Yogaraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Vormittage, 147 Euro

26W506017

Thomas Maderer

Mittwoch, 16:30 bis 18:00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 23. September 2026

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 1, Yogaraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Abende, 147 Euro

26W506018

Thomas Maderer

Mittwoch, 18:15 bis 19:45 Uhr

Beginn: Mittwoch, 23. September 2026

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 1, Yogaraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Abende, 147 Euro



■ 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
6. Oktober, 13. Oktober, 20. Oktober,
1. Dezember, 8. Dezember, 15. Dezember
2026 und 12. Januar, 19. Januar, 26. Januar,
2. Februar 2027

26W506026

Jutta Grote

Dienstag, 17:00 bis 18:15 Uhr

Beginn: Dienstag, 6. Oktober 2026

Virtuelles Klassenzimmer

10 Abende, 81,70 Euro

26W506028

Jutta Grote

Dienstag, 18:45 bis 20:00 Uhr

Beginn: Dienstag, 6. Oktober 2026

Virtuelles Klassenzimmer

10 Abende, 81,70 Euro

■ 26W506030

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
7. Oktober, 14. Oktober, 21. Oktober,
2. Dezember, 9. Dezember, 16. Dezember
2026 und 13. Januar, 20. Januar, 27. Januar,
3. Februar 2027

Mittwoch, 11:00 bis 12:15 Uhr

Beginn: Mittwoch, 7. Oktober 2026

Friedrichstr. 17, Gymnastikraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

10 Mittage, 81,70 Euro

■ 26W506031

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
7. Oktober, 14. Oktober, 21. Oktober,
2. Dezember, 9. Dezember, 16. Dezember
2026 und 13. Januar, 20. Januar, 27. Januar,
3. Februar 2027

Mittwoch, 13:00 bis 14:00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 7. Oktober 2026

Friedrichstr. 17, Gymnastikraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

10 Mittage, 65,30 Euro

■ 26W506032

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 8. Oktober, 15. Oktober, 22. Oktober, 3. Dezember, 10. Dezember, 17. Dezember 2026 und 14. Januar, 21. Januar, 28. Januar, 4. Februar 2027

Donnerstag, 10:00 bis 11:15 Uhr
Beginn: Donnerstag, 8. Oktober 2026
Friedrichstr. 17, Gymnastikraum
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
10 Vormittage, 81,70 Euro

■ 26W506033

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 8. Oktober, 15. Oktober, 22. Oktober, 3. Dezember, 10. Dezember, 17. Dezember 2026 und 14. Januar, 21. Januar, 28. Januar, 4. Februar 2027.

Donnerstag, 12:00 bis 13:00 Uhr
Beginn: Donnerstag, 8. Oktober 2026
Friedrichstr. 17, Gymnastikraum
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
10 Mittage, 65,30 Euro

■ Hatha-Yoga, Flexibilität und Entspannung für Körper und Geist

Der Kurs ist für alle, die sich mit Yoga durch Bewegung und Achtsamkeit wohler fühlen möchten – egal ob Anfänger*in oder mit Erfahrung.

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

26W506037

Maria Isabel (Marisa) Leininger
Montag, 8:30 bis 10:00 Uhr
Beginn: Montag, 21. September 2026
Treffpunkt Röthelheimpark, Schenkstr. 111, Saal
12 Vormittage, 117,60 Euro

26W506040

Maria Isabel (Marisa) Leininger
Dienstag, 9:00 bis 10:30 Uhr
Beginn: Dienstag, 22. September 2026
vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2
12 Vormittage, 117,60 Euro

26W506044

Maria Isabel (Marisa) Leininger
Donnerstag, 8:30 bis 10:00 Uhr
Beginn: Donnerstag, 24. September 2026
Treffpunkt Röthelheimpark, Schenkstr. 111, Saal
11 Vormittage, 107,80 Euro



■ 26W506048

Didem Akdağ

Hatha Yoga im Herbst – Zeit für Dich

Dieser Yogakurs richtet sich an alle Altersgruppen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Der Herbst als Zeit des Wandels lädt ein, den Fokus nach innen zu richten, innezuhalten und loszulassen. Es erwartet Sie ein ruhiger, fließender Yogastil, bei dem die Körperübungen achtsam mit dem Atem verbunden werden. Wir praktizieren sanfte Asanas mit Schwerpunkt auf erdenden Haltungen für mehr Ruhe, Stabilität und inneren Halt. Pranayama, Meditation und Abschlussspannung runden den Kurs ab. Übungen werden individuell angepasst.

Bitte mitbringen: leichte Decke, dicke Socken, bequeme Kleidung, Trinken

Hinweis: Der Unterricht findet statt am
27. September, 4. Oktober, 11. Oktober,
25. Oktober, 15. November, 22. November,
29. November und 6. Dezember 2026

Sonntag, 9:45 bis 10:45 Uhr
Beginn: Sonntag, 27. September 2026
vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2
8 Vormittage, 73,60 Euro

**vhs Angebote
im Kulturhaus WEST!
ab Januar 2027**

Marion Fritscher | 26W508322
Kreistänze (Workshop)

Corinna Mürbeth | 26W507016
Beckenbodentraining für Frauen und Männer
(Workshop)

Marion Fritscher | 26W506155
Lachyoga und Entspannung (Workshop)

Sonja Peplinski | 26W507065, -66, -67
Pilates (Kurs)

Monika Kapoor-Paul | 26W510359
Küche der Metropol-Region Delhi (Kochkurs)

Weitere Angebote auf www.vhs-erlangen.de

**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.

■ **Yoga – sanft üben**

In diesem Yogakurs praktizieren Sie nach beginnender Meditation und Einstimmung eine sanfte Yogastunde. Die Übungspraxis beenden Sie mit dem Savasana, der Schlussspannung. 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

■ **26W506076**

Alexandra Peh

Montag, 8:15 bis 9:45 Uhr

Beginn: Montag, 21. September 2026

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei
zugänglich.

15 Vormittage, 147 Euro

■ **26W506077**

Alexandra Peh

Montag, 16:45 bis 17:45 Uhr

Beginn: Montag, 21. September 2026

Kulturpunkt Bruck, Fröbelstr.6, Saal

15 Abende, 98 Euro

■ **26W506079**

Alexandra Peh

**Yin Yoga – Eintauchen in eine stille
Adventszeit**

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, 2. Dezember 2026

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35,

Bewegungsraum, 0210

2 Abende, 27,60 Euro



■ 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.

26W506080

Jutta Bernhardt

Montag, 18:00 bis 19:30 Uhr

Beginn: Montag, 21. September 2026

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich. 15 Abende, 147 Euro

26W506082

Jutta Bernhardt

Donnerstag, 17:30 bis 19:00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 24. September 2026

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich. 15 Abende, 147 Euro

■ 26W506100

Iris Daschke

Luna-Yoga für Frauen

Für Anfängerinnen 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 Wechseljahresbeschwerden, wirkt unterstützend bei Kinderwunsch und weckt Kreativität und Lebenskraft.

Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung

Montag, 20:00 bis 21:30 Uhr

Beginn: Montag, 21. September 2026

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich. 10 Abende, 98 Euro

■ 26W506102

Alina Stamm

Yoga für Rücken und Entspannung

Sie lernen sanfte Yogaübungen kennen, die besonders den Rücken mobilisieren und Verspannungen lösen können. Achtsame Bewegungen, Dehnungen und einfache Atemübungen helfen dabei, Stress abzubauen und den Körper zu entspannen. Sie sind dazu eingeladen, den eigenen Körper und Atem mit mehr Aufmerksamkeit zu begegnen und neue Beweglichkeit zu entdecken.

Dieser Kurs ist für Anfänger*innen und Teilnehmende mit etwas Yogaerfahrung geeignet und spricht insbesondere Menschen an, die im Alltag viel sitzen und ihrem Rücken etwas Gutes tun möchten.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Hinweis: Am Montag, 5. Oktober 2026, entfällt der Unterricht.

Montag, 17:30 bis 19:00 Uhr

Beginn: Montag, 21. September 2026

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35,

Bewegungsraum, 0210

5 Abende, 69,20 Euro



■ 26W506104

Marion Fritscher

Lachyoga und Entspannung

Lachyoga macht sanft auf das Lachen aus dem Bauch heraus aufmerksam. Die Stunden beinhalten stärkende und harmonisierende Übungen aus dem Yoga, Lachübungen, Atemübungen, Entspannung und geführte Meditationen, um den Geist zur Ruhe zu bringen und so sich selbst zu erheitern. Sie brauchen keine Vorkenntnisse für diesen Kurs, sollten aber Offenheit und Neugierde für Körper und Geist mitbringen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk

Hinweis: Am Dienstag, 27. Oktober 2026, entfällt der Unterricht.

Dienstag, 16:00 bis 17:30 Uhr

Beginn: Dienstag, 20. Oktober 2026

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2

7 Nachmittage, 68,60 Euro

■ Yoga für werdende Mütter – Entspannt durch die Schwangerschaft

Sanfte Übungen stärken den Körper und lösen Verspannungen in Schultern, Nacken und Rücken. Beweglichkeit und Kraft können gefördert sowie Schwangerschaftsbeschwerden gelindert werden. Beim Innehalten und Nachspüren wächst der vertrauensvolle Kontakt zum Kind und zum eigenen Körper – und damit auch das Vertrauen in die Geburt. Atemtherapeutische Elemente unterstützen den Zugang zum eigenen Atemrhythmus, der während der Geburt Halt geben kann. Diese Yoga-Reihe ist eine wundervolle Ergänzung zum Geburtsvorbereitungskurs. Schwangerenyoga ist üblicherweise ab etwa 12./16. SSW bis „zur Geburt“ empfohlen, sofern keine ärztlichen Einwände bestehen.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Getränk

26W506105

Irene Steinheimer

Dienstag, 17:30 bis 18:45 Uhr

Beginn: Dienstag, 29. September 2026

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 1,

Yogaraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

6 Abende, 69,10 Euro

26W506106

Irene Steinheimer

Dienstag, 19:00 bis 20:15 Uhr

Beginn: Dienstag, 29. September 2026

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 1, Yogaraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

6 Abende, 69,10 Euro

■ 26W506108

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, 22. September 2026

Friedrichstr. 17, Gymnastikraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

12 Abende, 91,40 Euro

■ **26W506110**
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

Dienstag, 19:30 bis 20:45 Uhr
Beginn: Dienstag, 22. September 2026
Gerd-Lohwasser-Halle / BBGZ,
Hartmannstraße 114, 91052 Erlangen,
Gymnastikraum 2
15 Abende, 122,50 Euro

■ **26W506116**
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, 23. September 2026
Friedrichstr. 17, Gymnastikraum
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
15 Abende, 98 Euro

■ **26W506120**
Erika Förster
Achtsames Yoga

Sie müssen weder besonders beweglich noch sportlich sein, um Yoga zu üben. In diesem Kurs geht es darum, den eigenen Körper kennenzulernen und ihn mit Achtsamkeit zu bewegen. Mit Hilfsmitteln und passenden Variationen findet jede Person ihren Weg in die einzelnen Haltungen. Mal ruhig und nach innen gerichtet, mal kraftvoll und fordernd – immer mit Respekt für die eigenen Grenzen. Ein Kurs für Menschen, die Yoga als Unterstützung im Alltag erleben möchten.

Bitte mitbringen: Decke, warme Socken

Donnerstag, 10:15 bis 11:45 Uhr
Beginn: Donnerstag, 24. September 2026
Friedrichstr. 17, Raum 24
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
10 Vormittage, 98 Euro

■ **26W506128**
Sabine Kohlert
Yoga Nidra – Der Schlaf des Yogi

Yoga Nidra, der „yogische Schlaf“, ist eine geführte Meditationspraxis im Liegen, die tiefe Entspannung und Bewusstheit fördert. 30 bis 45 Minuten Yoga Nidra können etwa zwei bis drei Stunden erholsamem Schlaf entsprechen. Regelmäßiges Üben steigert die Gelassenheit und hilft, besser mit Stress umzugehen. In diesem Schnupperkurs (drei Termine) lernen Sie die Vorbereitung, den systematischen Ablauf und die wohltuende Wirkung dieser besonderen Entspannung kennen.

Bitte mitbringen: Decke, großes Handtuch sowie ein kleines Handtuch oder ein kleines, festes Kissen

Dienstag, 18:15 bis 19:45 Uhr
Beginn: Dienstag, 13. Oktober 2026
Balsam - Praxis für Gesundheit & Kräuterpädagogik, Richterstr. 17, 91052 Erlangen
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
3 Abende, 41,40 Euro





■ 26W506131

Alina Stamm

Yoga trifft Kakao – Ein Ritual für Herz und Seele (Workshop)

Gönnen Sie sich eine achtsame Auszeit am Samstagmorgen. 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 Winters.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Samstag, 12. Dezember 2026

10:15 bis 12:30 Uhr

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35,
Bewegungsraum, 0210
20,80 Euro

■ 26W506134

Andreas Sontheimer

Yoga – Lebendigkeit neu erfahren (Workshop)

Yoga ist ein jahrtausendealter indischer Übungsweg, durch den wir unsere Lebendigkeit neu erfahren können. Körperhaltungen (Asanas), Atemtechniken und Meditation führen nach innen und können dabei helfen, belastende Gedanken und Gefühle in den Hintergrund treten zu lassen. In diesem 90-minütigen Workshop verbinden wir klassische Asanas mit dem Atem. Eine einfache Atemübung mit anschließender Meditation rundet die Praxis ab.

Für die Teilnahme sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Die Übungen werden an die körperlichen Voraussetzungen angepasst, dafür benötigte Hilfsmittel werden gestellt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Donnerstag, 21. Januar 2027

18:00 bis 19:30 Uhr

wabene, Henkestr. 53, G1-2
13,80 Euro

■ 26W506153

Alexandra Peh

Restorative Yoga – Kraft tanken für das neue Jahr (Workshop)

Restorative Yoga ist ein sanfter Weg, sich selbst zu begegnen. In wenigen, länger gehaltenen Haltungen können Sie tief ins Spüren und Wahrnehmen eintauchen. Dieser Workshop hilft Ihnen, neue Kraft für das kommende Jahr zu sammeln – körperlich und mental. Eine Meditation, sanfte Yogapraxis und Impulsfragen zum Jahresbeginn bereiten Sie auf das Neue vor. Ein Journaling rundet den Nachmittag ab.

Bitte mitbringen: warme Kleidung (Socken, extra Pullover), etwas zum Schreiben, einen kleinen Gegenstand, den Sie mit dem neuen Jahr verbinden

Samstag, 23. Januar 2027

15:00 bis 18:00 Uhr

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35,
Bewegungsraum, 0210
27,60 Euro

■ 26W506155

Marion Fritscher

Lachyoga und Entspannung (Workshop)

Diese Form des Lachyoga macht sanft auf das Lachen aus dem Bauch heraus aufmerksam. Die Stunde umfasst stärkende, humorvolle und harmonisierende Übungen aus dem Yoga, Lachübungen, Atemübungen und viel Entspannung, um sich selbst zu erheitern.

Sie brauchen keine Vorkenntnisse für diesen Workshop, sollten aber Offenheit und Neugierde für Körper und Geist mitbringen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke

Samstag, 30. Januar 2027

15:00 bis 17:00 Uhr

Kulturhaus WEST!, Bewegungsraum,
Lindnerstr. 1, 91056 Erlangen
18,40 Euro



Bewegung, Körpererfahrung und Fitness

Gymnastik für die Wirbelsäule

■ 26W507001

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, 5. Oktober 2026

Friedrichstr. 17, Gymnastikraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

14 Abende, 91,50 Euro

■ 26W507002

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

Dienstag, 11:00 bis 12:00 Uhr

Beginn: Dienstag, 6. Oktober 2026

Gerd-Lohwasser-Halle / BBGZ,

Hartmannstraße 114, 91052 Erlangen, Gymnastikraum 1

10 Mitternachte, 65,30 Euro

■ 26W507005

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 fordert altersgemäß und macht zugleich Spaß.

Bitte mitbringen: Decke oder großes Handtuch, bequeme Kleidung

Mittwoch, 9:00 bis 10:15 Uhr

Beginn: Mittwoch, 7. Oktober 2026

Friedrichstr. 17, Gymnastikraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

12 Vormittage, 98 Euro

■ 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

Hinweis: Am Donnerstag, 10. Dezember 2026, entfällt der Unterricht.

**26W507007**

Doris Lehfeld
Donnerstag, 16:15 bis 17:15 Uhr
Beginn: Donnerstag, 8. Oktober 2026
Friedrichstr. 17, Gymnastikraum
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei
zugänglich.
12 Abende, 78,40 Euro

26W507008

Doris Lehfeld
Donnerstag, 17:30 bis 18:30 Uhr
Beginn: Donnerstag, 8. Oktober 2026
Friedrichstr. 17, Gymnastikraum
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei
zugänglich.
12 Abende, 78,40 Euro

■ **26W507009**

Sylvia Sonnefeld
Rückenfit

Dieser Kurs umfasst 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, 23. September 2026
Philanthropos, Rathenastr. 20, Raum 7

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei
zugänglich.
15 Abende, 98 Euro

Beckenbodentraining■ **26W507010**

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, Organ-senkungen 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, 22. September 2026
Inklusives Kinderhaus am Brucker Bahnhof,
Bewegungsraum 2. OG, Am Brucker Bahnhof
10, 91058 Erlangen
15 Abende, 98 Euro

Corinna Mürbeth | 26W204042

**Bleiben Sie beweglich –
mit sanfter Sitzgymnastik**
6-teiliger Kurs

Beginn: Donnerstag, 15. Oktober, 10:30 Uhr
AWO Sozialzentrum, 56nord





■ 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, in Sportkleidung kommen

26W507012

Corinna Mürbeth

Dienstag, 9:30 bis 10:30 Uhr

Beginn: Dienstag, 6. Oktober 2026

Friedrichstr. 17, Gymnastikraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

8 Vormittage, 52,20 Euro

26W507014

Corinna Mürbeth

Donnerstag, 17:15 bis 18:15 Uhr

Beginn: Donnerstag, 8. Oktober 2026

Gemeinde Apostelkirche, Odenwaldallee 32, Parkettraum

8 Abende, 73,60 Euro

■ 26W507016

Corinna Mürbeth

Beckenbodentraining für Frauen und Männer (Workshop)

Rückenschmerzen, Instabilität beim Sport, Reizblase, Stress- oder Belastungsinkontinenz, liegen oft an einer schwachen Beckenboden-Muskulatur. In diesem Workshop lernen Sie, Ihren Beckenboden gezielt wahrzunehmen, zu aktivieren und alltagstauglich zu stärken – für mehr Stabilität, Haltung und Kraft, unabhängig vom Fitnesslevel. Frauen und Männer profitieren gleichermaßen von einem trainierten Beckenboden. Entdecken Sie Ihre innere Stärke!

Bitte mitbringen: Getränk, Sportkleidung

Donnerstag, 18. Februar 2027

17:30 bis 19:30 Uhr

Kulturhaus WEST!, Bewegungsraum, Lindnerstr. 1, 91056 Erlangen

18,40 Euro

Knie

■ 26W507020

Udhay Kumar

Das starke Knie: Moderne Therapie- und Selbstmanagementstrategien

In diesem Kurzkurs erfahren Sie Wissenswertes von der Anatomie bis hin zur Prävention rund um das Knie. Sie lernen, wie Sie Ihr Knie vor und nach Operationen optimal unterstützen, welche Maßnahmen in der Knie-Reha besonders wirksam sind und wie Sie durch gezieltes Training Stabilität und Beweglichkeit fördern können. Der Kurs richtet sich an alle Menschen mit Kniebeschwerden sowie an alle, die ihre Knie langfristig stärken möchten.

Jede Stunde besteht aus einem Theorie- und Praxisteil.

Bitte mitbringen: Sportkleidung

Donnerstag, 19:00 bis 20:00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 8. Oktober 2026

Friedrichstr. 17, Gymnastikraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

4 Abende, 36,90 Euro



Pilates

■ 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

26W507027

Dr. Francesca Pasutto
Montag, 19:30 bis 20:30 Uhr
Beginn: Montag, 19. Oktober 2026
vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2
10 Abende, 65,40 Euro

26W507028

Dr. Francesca Pasutto
Mittwoch, 19:30 bis 20:30 Uhr
Beginn: Mittwoch, 21. Oktober 2026
vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2
10 Abende, 65,30 Euro

■ 26W507030

Dr. Francesca Pasutto
Pilates-Power Mini-Kurs

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

Donnerstag, 19:00 bis 20:00 Uhr
Beginn: Donnerstag, 3. Dezember 2026
Friedrichstr. 17, Gymnastikraum
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
6 Abende, 39,20 Euro

■ 26W507031

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 umfasst 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, 27. Oktober 2026
vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2
10 Abende, 65,30 Euro



■ Pilates-Training

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene
Das sanfte Training bringt schnelle Erfolge.

Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Im Zentrum stehen Bauch, Hüfte, Po, Rücken und die Körpermitte. Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die tiefen Muskeln. Der Körper wird straff und geschmeidig, die Haltung aufrecht. Die Bewegungen werden sehr bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt. Die Übungen sind sehr effektiv und zeigen rasch Erfolge. Wie intensiv das Training ist, können Sie individuell variieren. Gut für alle, die sich ein effektives Training für den ganzen Körper wünschen. Für jedes Alter!

Bitte mitbringen: Handtuch, bequeme Kleidung

26W507050

Sonja Peplinski
Montag, 9:00 bis 10:00 Uhr
Beginn: Montag, 21. September 2026
Friedrichstr. 17, Gymnastikraum
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
15 Vormittage, 98 Euro

26W507052

Sonja Peplinski
Montag, 10:00 bis 11:00 Uhr
Beginn: Montag, 21. September 2026
Friedrichstr. 17, Gymnastikraum
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
15 Vormittage, 98 Euro

26W507054

Sonja Peplinski
Dienstag, 16:30 bis 17:30 Uhr
Beginn: Dienstag, 22. September 2026
Friedrichstr. 17, Gymnastikraum
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
15 Abende, 98 Euro

26W507056

Sonja Peplinski
Dienstag, 17:30 bis 18:30 Uhr
Beginn: Dienstag, 22. September 2026
Friedrichstr. 17, Gymnastikraum
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
15 Abende, 98 Euro

26W507058

Sonja Peplinski
Dienstag, 18:30 bis 19:30 Uhr
Beginn: Dienstag, 22. September 2026
Friedrichstr. 17, Gymnastikraum
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
15 Abende, 98 Euro

26W507060

Sonja Peplinski
Freitag, 9:00 bis 10:00 Uhr
Beginn: Freitag, 25. September 2026
Friedrichstr. 17, Gymnastikraum
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
11 Vormittage, 71,90 Euro

26W507062

Sonja Peplinski
Freitag, 10:00 bis 11:00 Uhr
Beginn: Freitag, 25. September 2026
Friedrichstr. 17, Gymnastikraum
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
11 Vormittage, 71,90 Euro

26W507064

Sonja Peplinski
Freitag, 11:00 bis 12:00 Uhr
Beginn: Freitag, 25. September 2026
Friedrichstr. 17, Gymnastikraum
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
11 Vormittage, 71,90 Euro

26W507065

Sonja Peplinski
Freitag, 10:00 bis 11:00 Uhr
Beginn: Freitag, 15. Januar 2027
Kulturhaus WEST!, Bewegungsraum,
Lindnerstr. 1, 91056 Erlangen
5 Vormittage, 46 Euro

26W507066

Sonja Peplinski
Freitag, 11:00 bis 12:00 Uhr
Beginn: Freitag, 15. Januar 2027
Kulturhaus WEST!, Bewegungsraum,
Lindnerstr. 1, 91056 Erlangen
5 Vormittage, 46 Euro

26W507067

Sonja Peplinski
Freitag, 12:00 bis 13:00 Uhr
Beginn: Freitag, 15. Januar 2027
Kulturhaus WEST!, Bewegungsraum,
Lindnerstr. 1, 91056 Erlangen
5 Vormittage, 46 Euro



■ 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

26W507070

Radomira Peter

Donnerstag, 19:00 bis 20:15 Uhr

Beginn: Donnerstag, 24. September 2026

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2

15 Abende, 122,50 Euro

26W507072

Radomira Peter

Dienstag, 20:00 bis 21:15 Uhr

Beginn: Dienstag, 22. September 2026

Philanthropos, Rathenastr. 20, Raum 7

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Abende, 122,50 Euro

Fitness

■ 26W507100

Christiane Schmitz

Fitness-Gymnastik

Allgemeine funktionelle Gymnastik mit und ohne Kleingeräte (Therabänder, Hanteln, Bälle und Stäbe).

Sie kräftigen die Muskulatur, schulen das Gleichgewicht, verbessern die Koordination und die Beweglichkeit und stabilisieren die Wirbelsäule. Der Schwerpunkt liegt auf der Stärkung der Körpermitte und des Rückens, der Kräftigung der Bein- und Armmuskulatur sowie der Gleichgewichtsschulung. Als wichtige Ergänzung wird in jeder Stunde ein ganzheitliches Beckenbodentraining eingebaut. Die Kursstunde beginnt mit einem Aufwärmprogramm zur Lockerung und Erwärmung der Muskulatur und endet mit entspannenden Dehnübungen.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, Stoppersocken oder Barfußschuhe. Bitte in Sportkleidung kommen, da kein Umkleideraum vorhanden ist.

Dienstag, 9:00 bis 10:00 Uhr

Beginn: Dienstag, 6. Oktober 2026

Bettina-Essaka-Tanzstudio Buckenhof

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

14 Vormittage, 91,50 Euro

■ 26W507101

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, Stoppsocken



Donnerstag, 10:00 bis 11:00 Uhr
Beginn: Donnerstag, 8. Oktober 2026
Kulturpunkt Bruck, Fröbelstr. 6, Saal
14 Vormittage, 91,40 Euro

■ 26W507103

Bettina Lang

Fitnessgymnastik

Die Übungen sprechen alle Muskelgruppen an. Der Schwerpunkt liegt auf der Stärkung der Rückenmuskulatur.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, Pilatesball (wenn möglich). Bitte in Sportkleidung kommen, da kein Umkleideraum vorhanden ist.

Mittwoch, 18:00 bis 19:00 Uhr
Beginn: Mittwoch, 23. September 2026
Gemeinde Apostelkirche, Odenwaldallee 32, Parketraum
12 Abende, 78,40 Euro

■ 26W507104

Bettina Lang

Fitnessgymnastik

Nach einer kurzen Aufwärmphase stärken wir die Muskulatur in den Bereichen Bauch, Beine und Po. Dies alles mit guter Laune und zu flotter Musik.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, Pilatesball (wenn möglich). Bitte in Sportkleidung kommen, da kein Umkleideraum vorhanden ist.

Mittwoch, 19:05 bis 20:05 Uhr
Beginn: Mittwoch, 23. September 2026
Gemeinde Apostelkirche, Odenwaldallee 32, Parketraum
12 Abende, 78,40 Euro

■ 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*

26W507105

Daniel Kannegießer

Montag, 18:00 bis 19:00 Uhr

Beginn: Montag, 21. September 2026
medi train – Bewegungstherapie und Physiotherapie
17 Abende, 111 Euro

26W507106

Daniel Kannegießer

Mittwoch, 19:00 bis 20:00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 23. September 2026
Hinweis: Am 21. Oktober 2026 findet die Stunde von 19:00 bis 20:00 Uhr statt.
medi train – Bewegungstherapie und Physiotherapie
17 Abende, 111 Euro

■ **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

26W507108

Corinna Mürbeth

Dienstag, 10:45 bis 11:45 Uhr

Beginn: Dienstag, 6. Oktober 2026
Friedrichstr. 17, Gymnastikraum
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
8 Mittage, 52,20 Euro

26W507109

Corinna Mürbeth

Bitte mitbringen: Isomatte, Getränk.
Sportkleidung

Donnerstag, 18:30 bis 19:30 Uhr
Beginn: Donnerstag, 8. Oktober 2026
Gemeinde Apostelkirche, Odenwaldallee 32, Parketraum
8 Abende, 52,20 Euro



■ 26W507130

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: eigenen Fitness-Hoop circa 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, 21. September 2026
Friedrichstr. 17, Gymnastikraum
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
8 Abende, 73,60 Euro

■ 26W507132

Anna-Lena König-Hofmann
Hula Hoop

Für Fortgeschrittene

Sie können den Hoop in beiden Richtungen sicher halten? Dann wird's jetzt spannend: Sie spielen den Hoop auf verschiedenen Positionen, lernen neue Bewegungen aus dem Hoop-Dance und probieren etwas anspruchsvollere Fitness-Kombinationen. Spaß und Abwechslung sind weiterhin garantiert!

Bitte mitbringen: eigenen Fitness-Hoop circa 100 bis 105 cm Durchmesser.

Montag, 19:45 bis 20:45 Uhr
Beginn: Montag, 21. September 2026
Friedrichstr. 17, Gymnastikraum
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
8 Abende, 73,60 Euro

■ 26W507302

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, 22. September 2026
Philanthropos, Rathenastr. 20, Raum 7
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
15 Abende, 98 Euro

■ 26W507303

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)

Dienstag, 18:15 bis 19:15 Uhr
Beginn: Dienstag, 22. September 2026
Gerd-Lohwasser-Halle / BBGZ,
Hartmannstraße 114, 91052 Erlangen,
Gymnastikraum 1
15 Abende, 98 Euro

■ 26W507304

Kristina Aust
Fitness-Workout „Out of the Box“

Willkommen sind sportliche Anfänger*innen sowie Fortgeschrittene. Durch entsprechende Schwierigkeitsstufen haben alle Spaß beim Training.

Das erwartet Sie: einzigartige Übungen, die Sie so vermutlich noch nie gesehen haben und die das Training sehr intensiv, aber auch sehr interessant und kurzweilig machen. Sie trainieren ganzheitlich. Kraft und Ausdauer, alle großen Muskelgruppen, aber auch die tiefe Muskulatur, Mobilität, Balance und Koordination werden gestärkt.

Bitte mitbringen: Matte, großes Handtuch, bequeme Kleidung, feste Turnschuhe

Dienstag, 19:30 bis 20:30 Uhr
Beginn: Dienstag, 22. September 2026
Gerd-Lohwasser-Halle / BBGZ,
Hartmannstraße 114, 91052 Erlangen,
Gymnastikraum 1
15 Abende, 98 Euro



Outdoor-Fitness

■ Lauftechniktraining (Workshop)

Unterrichtssprachen in diesem Workshop sind Deutsch und Englisch.

Sie gehen bereits regelmäßig laufen und möchten Ihren Laufstil Schritt für Schritt verbessern? Dieser Workshop bietet Ihnen die Möglichkeit, gezielt an Ihrer Technik zu arbeiten und Ihr Laufgefühl weiterzuentwickeln. Durch individuelle Tipps und persönliche Betreuung einer erfahrenen Triathletin können Sie immer wieder neue Impulse für Ihr Training mitnehmen. Das Training findet im Freien im Wald statt und eignet sich auch ideal zur regelmäßigen Teilnahme.

Bitte mitbringen: Trinkflasche, gute Laune, Riegel, Obst

Treffpunkt: OBI-Kreisel, Markt Erlangen-Ost, Kurt-Schuhmacher-Straße 15, 91052 Erlangen

26W507357

Katharina Kern

Samstag, 26. September 2026

9:00 bis 12:00 Uhr

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben
27,60 Euro

26W507358

Katharina Kern

Samstag, 24. Oktober 2026

9:00 bis 12:00 Uhr

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben
27,60 Euro

26W507359

Katharina Kern

Samstag, 28. November 2026

9:00 bis 12:00 Uhr

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben
27,60 Euro

26W507360

Katharina Kern

Samstag, 30. Januar 2027

9:00 bis 12:00 Uhr

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben
27,60 Euro

26W507362

Katharina Kern

Samstag, 27. Februar 2027

9:00 bis 12:00 Uhr

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben
27,60 Euro

Klettern

■ 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

26W507380

DAV Deutscher Alpenverein e.V.

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

Dienstag, 24. November 2026

18:00 bis 21:00 Uhr

DAV Sparkassen Bergwelt, Hartmannstraße 116, 91052 Erlangen

50 Euro

Keine Ermäßigung möglich

26W507382

DAV Deutscher Alpenverein e.V.

Freitag, 15. Januar 2027

9:30 bis 12:30 Uhr

DAV Sparkassen Bergwelt, Hartmannstraße 116, 91052 Erlangen

50 Euro

Keine Ermäßigung möglich

■ 26W507384

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 -ausrüstung
Zuzüglich Halleneintritt und gegebenenfalls Ausleihgebühr Kletterschuhe

Freitag, 9:30 bis 12:00 Uhr
Beginn: Freitag, 22. Januar 2027
DAV Sparkassen Bergwelt, Hartmannstraße 116, 91052 Erlangen
5 Vormittage, 115 Euro
Keine Ermäßigung möglich

■ 26W507386 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 selbstständige 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 -ausrüstung
Zuzüglich Halleneintritt und gegebenenfalls Ausleihgebühr Kletterschuhe

Dienstag, 9:30 bis 12:30 Uhr
Beginn: Dienstag, 10. November 2026
DAV Sparkassen Bergwelt, Hartmannstraße 116, 91052 Erlangen
4 Vormittage, 115 Euro
Keine Ermäßigung möglich

Aqua-Fitness

■ 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.

Bitte mitbringen: Badesachen, eventuell Aquaschuhe (sind auch in der Wasserschule erhältlich)

26W507400
Wasserschule Change Your Life GmbH
Montag, 9:30 bis 10:30 Uhr
Beginn: Montag, 21. September 2026
Wasserschule, Weidenweg 11, 91058 Erlangen-Bruck

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
10 Vormittage, 160 Euro
Zu Kursbeginn sind 18 Euro Gebühr für Geräte- und Materialbenutzung im Büro der Wasserschule zu entrichten.
Keine Ermäßigung möglich

26W507402
Wasserschule Change Your Life GmbH
Montag, 9:30 bis 10:30 Uhr
Beginn: Montag, 7. Dezember 2026
Wasserschule, Weidenweg 11, 91058 Erlangen-Bruck
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
6 Vormittage, 96 Euro
Zu Kursbeginn sind 11 Euro Gebühr für Geräte- und Materialbenutzung im Büro der Wasserschule zu entrichten.
Keine Ermäßigung möglich



■ 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)

26W507408

Wasserschule Change Your Life GmbH
Donnerstag, 19:00 bis 20:00 Uhr
Beginn: Donnerstag, 24. September 2026
Wasserschule, Weidenweg 11, 91058
Erlangen-Bruck

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

6 Abende, 99 Euro

Zu Kursbeginn sind 12 Euro Gebühr für Gerätebenutzung im Büro der Wasserschule zu entrichten.

Keine Ermäßigung möglich

26W507409

Wasserschule Change Your Life GmbH
Donnerstag, 19:00 bis 20:00 Uhr
Beginn: Donnerstag, 12. November 2026
Wasserschule, Weidenweg 11, 91058
Erlangen-Bruck

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

6 Abende, 99 Euro

Zu Kursbeginn sind 12 Euro Gebühr für Gerätebenutzung im Büro der Wasserschule zu entrichten.

Keine Ermäßigung möglich

26W507411

Wasserschule Change Your Life GmbH
Donnerstag, 19:00 bis 20:00 Uhr
Beginn: Donnerstag, 14. Januar 2027
Wasserschule, Weidenweg 11, 91058
Erlangen-Bruck

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

6 Abende, 99 Euro

Zu Kursbeginn sind 12 Euro Gebühr für Gerätebenutzung im Büro der Wasserschule zu entrichten.

Keine Ermäßigung möglich

■ 26W507416

Christiane Schmitz

Aqua-Fitness für alle – im Hallenbad

Die aktive Muskularbeit 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, 6. Oktober 2026
Westbad, Damaschkestr. 129, 91056
Erlangen
12 Mittage, 114,40 Euro
Keine Ermäßigung möglich

■ Aquababy – Aqua-Fitness für Schwangere

Ich bekomme ein Baby!

Aqua-Fitness für Schwangere bietet für Sie und Ihr Ungeborenes ein wunderbares Wassererlebnis mit Aquafitnessselementen, 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.

Bitte mitbringen: großes Handtuch, Badeschuhe, Mutterpass, Unbedenklichkeitsbescheinigung vom Arzt



26W507418

Wasserschule Change Your Life GmbH
Dienstag, 20:00 bis 21:00 Uhr
Beginn: Dienstag, 22. September 2026
Wasserschule, Weidenweg 11, 91058
Erlangen-Bruck
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei
zugänglich.
6 Abende, 111 Euro
Zu Kursbeginn sind 11 Euro Gebühr für
Gerätebenutzung im Büro der Wasserschule
zu entrichten.
Keine Ermäßigung möglich

26W507419

Wasserschule Change Your Life GmbH
Dienstag, 20:00 bis 21:00 Uhr
Beginn: Dienstag, 10. November 2026
Wasserschule, Weidenweg 11, 91058
Erlangen-Bruck
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei
zugänglich.
6 Abende, 111 Euro
Zu Kursbeginn sind 11 Euro Gebühr für
Gerätebenutzung im Büro der Wasserschule
zu entrichten.
Keine Ermäßigung möglich

26W507420

Wasserschule Change Your Life GmbH
Dienstag, 20:00 bis 21:00 Uhr
Beginn: Dienstag, 12. Januar 2027
Wasserschule, Weidenweg 11, 91058
Erlangen-Bruck
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei
zugänglich.
6 Abende, 111 Euro
Zu Kursbeginn sind 11 Euro Gebühr für
Gerätebenutzung im Büro der Wasserschule
zu entrichten.
Keine Ermäßigung möglich

■ 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.

Bitte mitbringen: Badesachen, evtl. Aquaschuhe (sind auch in der Wasserschule erhältlich)

26W507421

Wasserschule Change Your Life GmbH
Freitag, 10:30 bis 11:30 Uhr
Beginn: Freitag, 25. September 2026
Wasserschule, Weidenweg 11, 91058
Erlangen-Bruck
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei
zugänglich.
10 Vormittage, 160 Euro
Zu Kursbeginn sind 18 Euro Gebühr für
Geräte- und Materialbenutzung im Büro der
Wasserschule zu entrichten.
Keine Ermäßigung möglich

26W507423

Wasserschule Change Your Life GmbH
Freitag, 11:30 bis 12:30 Uhr
Beginn: Freitag, 25. September 2026
Wasserschule Weidenweg 11, 91058
Erlangen-Bruck
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei
zugänglich.
10 Vormittage, 160 Euro
Zu Kursbeginn sind 18 Euro Gebühr für
Geräte- und Materialbenutzung im Büro der
Wasserschule zu entrichten.
Keine Ermäßigung möglich

26W507425

Wasserschule Change Your Life GmbH
Freitag, 10:30 bis 11:30 Uhr
Beginn: Freitag, 11. Dezember 2026
Wasserschule, Weidenweg 11, 91058
Erlangen-Bruck
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei
zugänglich.
6 Vormittage, 96 Euro
Zu Kursbeginn sind 11 Euro Gebühr für
Geräte- und Materialbenutzung im Büro der
Wasserschule zu entrichten.
Keine Ermäßigung möglich

26W507427

Wasserschule Change Your Life GmbH
Freitag, 11:30 bis 12:30 Uhr
Beginn: Freitag, 11. Dezember 2026
Wasserschule, Weidenweg 11, 91058
Erlangen-Bruck
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei
zugänglich.
6 Vormittage, 96 Euro
Zu Kursbeginn sind 11 Euro Gebühr für
Geräte- und Materialbenutzung im Büro der
Wasserschule zu entrichten
Keine Ermäßigung möglich.



■ 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, Aquastep 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

26W507440

Wasserschule Change Your Life GmbH

Donnerstag, 20:00 bis 21:00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 24. September 2026

Wasserschule, Weidenweg 11, 91058

Erlangen-Bruck

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

6 Abende, 99 Euro

Zu Kursbeginn sind 12 Euro Gebühr für Gerätebenutzung im Büro der Wasserschule zu entrichten.

Keine Ermäßigung möglich

26W507442

Wasserschule Change Your Life GmbH

Donnerstag, 20:00 bis 21:00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 12. November 2026

Wasserschule, Weidenweg 11, 91058

Erlangen-Bruck

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

6 Abende, 99 Euro

Zu Kursbeginn sind 12 Euro Gebühr für Gerätebenutzung im Büro der Wasserschule zu entrichten.

Keine Ermäßigung möglich

26W507443

Wasserschule Change Your Life GmbH

Donnerstag, 20:00 bis 21:00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 14. Januar 2027

Wasserschule, Weidenweg 11, 91058

Erlangen-Bruck

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

6 Abende, 99 Euro

Zu Kursbeginn sind 12 Euro Gebühr für Gerätebenutzung im Büro der Wasserschule zu entrichten.

Keine Ermäßigung möglich

■ Kraulkurs für Anfänger*innen

Voraussetzung ist sicheres Brustschwimmen.

In diesem Kurs erlernen Sie die Grobform des Kraul-Schwimmens. 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.

26W507556

Team Ulli's Schwimmschule

Freitag, 19:50 bis 20:50 Uhr

Beginn: Freitag, 2. Oktober 2026

Schulschwimmbad, Spardorf, Steinbruchstr. 8

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

8 Abende, 190 Euro

Keine Ermäßigung möglich

26W507558

Team Ulli's Schwimmschule

Freitag, 19:50 bis 20:50 Uhr

Beginn: Freitag, 11. Dezember 2026

Schulschwimmbad, Spardorf, Steinbruchstr. 8

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

8 Abende, 190 Euro

Keine Ermäßigung möglich



Selbstverteidigung und Selbstbehauptung

■ 26W507603

Jana Wenzel

Zum Kennenlernen: Traditionelles Taekwondo (Workshop)

Möchten Sie eine neue Sportart ausprobieren, die Körper und Geist stärkt? In diesem Taekwondo-Workshop lernen Sie die Grundlagen dieser koreanischen Kampfkunst. Durch gezielte Techniken mit Händen und Füßen können sich Kräfte, Beweglichkeit, Koordination und Konzentration verbessern. Der Workshop bietet erste Einblicke in die Bewegungsabläufe – ganz ohne Druck und in entspannter Atmosphäre. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bei Interesse kann der 13-wöchige Montags-Kurs (26W507604) gebucht werden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Samstag, 26. September 2026

16:00 bis 18:00 Uhr

Taekwon-Do Black Belt Center,
Konrad-Zuse-Str. 16

18,40 Euro

■ 26W507604

Jana Wenzel

Traditionelles Taekwondo

Entdecken Sie die Welt des traditionellen Taekwondo! Dieser Kurs 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

Montag, 19:50 bis 21:00 Uhr

Beginn: Montag, 5. Oktober 2026

Taekwon-Do Black Belt Center,
Konrad-Zuse-Str. 16

13 Abende, 99,10 Euro

■ 26W507610

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 Teilnehmerinnen der OBA (Offene Beratung und Freizeit-Angebote) der Lebenshilfe Erlangen e.V. reserviert.

Samstag, 21. November 2026

10:00 bis 17:00 Uhr

Friedrichstr. 17, Gymnastikraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

48 Euro

■ 26W507612

Barbara Kloiber

WenDo: Frauenselbstverteidigung II

Aufbauend auf den Grundlagen aus dem ersten Kurstag (26W507610) 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 Teilnehmerinnen der OBA (Offene Beratung und Freizeit-Angebote) der Lebenshilfe Erlangen e.V. reserviert.

Samstag, 23. Januar 2027

10:00 bis 17:00 Uhr

Friedrichstr. 17, Gymnastikraum

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

48 Euro



Unsere neuen Gesundheitskursleiter*innen

Didem Akdağ unterrichtet seit vielen Jahren Tanz und hat im Streetdance – insbesondere im jamaikanischen Dancehall – ihre Herzenstanzrichtung gefunden. Zudem gibt sie ganzheitlich aufgebaute Hatha-Yoga-Kurse. Ein weiterer Schwerpunkt ihrer Arbeit sind kreative Tanz- und Yogaangebote für Kinder gemeinsam mit ihren Bezugspersonen. In ihren Kursen stehen die Freude an Bewegung, Achtsamkeit und ein wertschätzendes Miteinander im Mittelpunkt.

26W506048, 26W508060



Stefanie Puta ist ausgebildete Breathwork- und Atem-Coachin, Entspannungs- und Achtsamkeits-Trainerin und begleitet Menschen dabei, aus dem Autopiloten auszusteigen und wieder in Verbindung mit sich selbst zu kommen. In ihren Sessions erschafft sie einfühlsam einen geschützten Raum, in dem sich die Teilnehmenden wohlfühlen und loslassen können.

26W504106



Irene Steinheimer ist Yogalehrerin mit über 20 Jahren Unterrichtserfahrung. Nach ihrer Ausbildung am Ulmer Yogazentrum absolvierte sie zahlreiche Weiterbildungen, unter anderem in den Bereichen Pränatal-Yoga, Rücken-Yoga, Hormon-Yoga und Yogatherapie. Seit 2011 verfügt sie über die amtsärztliche Erlaubnis zur Ausübung der Heilkunde einschließlich Yogatherapie. In ihren Kursen verbindet sie fundiertes Fachwissen mit einer achtsamen und ganzheitlichen Yogapraxis.

26W506105, 26W506106





Zumba®

■ 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

Die Räume dürfen nur mit hell besohlenen Turnschuhen betreten werden.

26W507700

Feyza Irgac

Für ein mittleres Fitnesslevel

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, 5. Oktober 2026

Philanthropos, Rathenastr. 20, Raum 4

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

14 Abende, 91,50 Euro

26W507702

Feyza Irgac

Für Anfänger*innen bis hin zu einem mittleren Fitnesslevel

Montag, 17:30 bis 18:30 Uhr

Beginn: Montag, 5. Oktober 2026

Philanthropos, Rathenastr. 20, Raum 4

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

14 Abende, 91,50 Euro

26W507704

Feyza Irgac

Für ein mittleres Fitnesslevel

In Kooperation mit dem Kulturpunkt Bruck

Dienstag, 18:30 bis 19:30 Uhr

Beginn: Dienstag, 22. September 2026

Kulturpunkt Bruck, Fröbelstr. 6, Saal

16 Abende, 104,50 Euro

26W507712

Feyza Irgac

Für ein mittleres Fitnesslevel

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, 15. Oktober 2026

Georg-Zahn-Schule, Schenkstr. 113,

Gymnastikraum

13 Abende, 84,90 Euro

■ Let's Zumba® – Fitness-Workout

Mit einer detaillierten Erklärung der Choreografien trainieren, tanzen Sie und haben Spaß.

Zumba® ist genau das Richtige für alle, die Stress und überflüssige Pfunde ohne großen Aufwand einfach „wegtanzen“ möchten. Zumba® ist spanischer Slang und heißt soviel wie „Bewegung und Spaß haben“ und wurde vom kolumbianischen Starchoreografen Beto Perez erfunden. Zumba®-Fitness kombiniert lateinamerikanische Tänze wie Salsa, Merengue, Flamenco, Samba und Axé u.a. mit Elementen aus Hip-Hop und Aerobic zu einem dynamischen Workout, begleitet von explosiver Musik. Die Tanzschritte sind einfach zu erlernen und fördern den Aufbau der Gesäß-, Arm-, Bein- und Bauchmuskeln.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Der Gymnastikraum darf nur mit hell besohlenen Turnschuhen betreten werden.

Schreibworkshops der vhs im Kulturhaus WEST! ab Januar 2027



26W301004

Pauline Füg

Kreatives Schreiben leicht gemacht

26W301007

Philipp Krömer

Erste und letzte Sätze – Klassiker umschreiben

Kleiner Gruppenraum

Lindnerstr. 1

Erlangen Büchenbach

**26W507714**

Irene Pais-Brückl
Donnerstag, 9:00 bis 10:00 Uhr
Beginn: Donnerstag, 24. September 2026
vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2
15 Vormittage, 98 Euro

26W507715

Irene Pais-Brückl
Freitag, 10:45 bis 12:00 Uhr
Beginn: Freitag, 25. September 2026
Taekwon-Do Black Belt Center,
Konrad-Zuse-Str. 16
15 Vormittage, 122,50 Euro

■ 26W507732

Selina Schley
Let's Zumba® – Fitness-Workout

Für Anfänger*innen

Zumba® ist genau das Richtige für alle, die Stress und überflüssige Pfunde ohne großen Aufwand einfach „wegtanzen“ möchten. Zumba® ist spanischer Slang und heißt soviel wie „Bewegung und Spaß haben“ und wurde vom kolumbianischen Starchoreografen Beto Perez erfunden. Zumba®-Fitness kombiniert lateinamerikanische Tänze wie Salsa, Merengue, Flamenco, Samba und Axé u.a. mit Elementen aus Hip-Hop und Aerobic zu einem dynamischen Workout, begleitet von explosiver Musik. Die Tanzschritte sind einfach zu erlernen und fördern den Aufbau der Gesäß-, Arm-, Bein- und Bauchmuskeln.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Der Gymnastikraum darf nur mit hell besohlenen Turnschuhen betreten werden.

Donnerstag, 17:00 bis 18:00 Uhr
Beginn: Donnerstag, 15. Oktober 2026
Georg-Zahn-Schule, Schenkstr. 113,
Gymnastikraum
13 Abende, 84,90 Euro

Tanz**Orientalische Tänze****■ 26W508000**

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 (26W508001).

Bitte mitbringen: eng anliegende Kleidung, Tuch für die Hüften, Socken oder Schlappchen

Montag, 21. September 2026
17:45 bis 19:00 Uhr
vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2
11,50 Euro

■ 26W508001

Stefanie Miller
Orientalischer Bauchtanz für Anfänger*innen

Ein Workout für Körper und Geist? Ja, mit dem orientalischen Tanz kräftigen Sie nicht nur Beckenboden, Bauch- sowie Rückenmuskulatur und verbessern Ihre Haltung, sondern Sie trainieren ganz nebenbei Ihr Gehirn. Jede Stunde beginnt mit einem Warm-up, hierauf erlernen und erweitern Sie Technik und üben eine Choreografie ein. Zum Schluss spüren Sie Ihren Körper bei einem Cool Down.

Bitte mitbringen: eng anliegende Kleidung, Tuch für die Hüften, Socken oder Schlappchen

Montag, 17:45 bis 19:00 Uhr
Beginn: Montag, 28. September 2026
vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2
15 Abende, 122,50 Euro



■ **26W508002**
 Stefanie Miller
Orientalischer Bauchtanz für
Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

Der Kurs baut auf den Anfänger*innenkurs auf, kann aber auch mit anderweitiger Tanzerfahrung besucht werden.

Ein Workout für Körper und Geist? Ja, mit dem orientalischen Tanz kräftigen Sie nicht nur Beckenboden, Bauch- sowie Rückenmuskulatur und verbessern Ihre Haltung, sondern Sie trainieren ganz nebenbei Ihr Gehirn. Jede Stunde beginnt mit einem Warm-up, hierauf erlernen und erweitern Sie Technik und üben eine Choreografie ein. Zum Schluss spüren Sie Ihren Körper bei einem Cool Down.

Bitte mitbringen: eng anliegende Kleidung, Tuch für die Hüften, Socken oder Schlappchen

Dienstag, 17:45 bis 19:15 Uhr
 Beginn: Dienstag, 22. September 2026
 vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2
 15 Abende, 147 Euro

■ **26W508003**
 Stefanie Miller
Orientalischer Bauchtanz – Mittelstufe

Für Fortgeschrittene

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen, die mindestens vier Semester den Anfänger*innen- oder leichte Mittelstufe-Kurs belegt bzw. andere entsprechende Vorkenntnisse haben.

Ein Workout für Körper und Geist? Ja, mit dem orientalischen Tanz kräftigen Sie nicht nur Beckenboden, Bauch- sowie Rückenmuskulatur und verbessern Ihre Haltung, sondern Sie trainieren ganz nebenbei Ihr Gehirn. 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 Schlappchen

Hinweis: am Mittwoch, 16. Dezember 2026, entfällt der Unterricht.

Mittwoch, 17:45 bis 19:15 Uhr
 Beginn: Mittwoch, 23. September 2026
 vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2
 14 Abende, 137,20 Euro

Lateinamerikanische und internationale Tänze

■ **26W508050**
 Stefan Schmitz und Nancy Morales
Argentinischer Tango: Grundkurs

Für Einsteiger*innen

Der Tango ist die traditionelle Tanzmusik vom Rio de la Plata. Bandoneon und Gitarre erzählen von verllorener Liebe und Traurigkeit, aber auch von Aufbegehren und der Hoffnung auf Glück. Sie erlernen Grundschrirte und einige Figuren dieses sinnlichen Tanzes vor seinem kulturellen Hintergrund.

Dieser Kurs ist für Einzelpersonen buchbar.

Bitte mitbringen: Tanzschuhe ohne Gummisohlen

Bitte betreten Sie den Unterrichtsraum nicht mit Ihren Straßenschuhen.

Donnerstag, 19:00 bis 21:15 Uhr
 Beginn: Donnerstag, 12. November 2026
 Gerd-Lohwasser-Halle / BBGZ,
 Hartmannstraße 114, 91052 Erlangen,
 Gymnastikraum 1
 4 Abende, 75 Euro

■ **26W508052**
 Stefan Schmitz und Nancy Morales
Argentinischer Tango: Schnupperkurs

Für Einsteiger*innen

Der Tango ist die traditionelle Tanzmusik vom Rio de la Plata. Bandoneon und Gitarre erzählen von verllorener Liebe und Traurigkeit, aber auch von Aufbegehren und der Hoffnung auf Glück. Sie erlernen Grundschrirte und einige Figuren dieses sinnlichen Tanzes vor seinem kulturellen Hintergrund.

Dieser Kurs ist für Einzelpersonen buchbar.

Bitte mitbringen: Tanzschuhe ohne Gummisohlen

Bitte betreten Sie den Unterrichtsraum nicht mit Ihren Straßenschuhen.

Samstag, 14:45 bis 17:00 Uhr
 Beginn: Samstag, 23. Januar 2027
 Gerd-Lohwasser-Halle / BBGZ,
 Hartmannstraße 114, 91052 Erlangen,
 Gymnastikraum 1
 2 Termine, 37,50 Euro



■ 26W508054

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.

Donnerstag, 19:00 bis 21:15 Uhr
 Beginn: Donnerstag, 14. Januar 2027
 Gerd-Lohwasser-Halle / BBGZ,
 Hartmannstraße 114, 91052 Erlangen,
 Gymnastikraum 1
 4 Abende, 75 Euro

■ 26W508055

Stefan Schmitz und Nancy Morales
Argentinischer Tango für Fortgeschrittene II

Für Tangotänzer*innen mit guten Grundkenntnissen, mindestens einem halben Jahr Tanzerfahrung – gerne auch Quereinsteiger*innen

Aufbauend auf den Grundschriften des argentinischen Tangos lernen Sie weitere Figuren und Kombinationen. Ein besonderer Schwerpunkt wird dabei auf die Körperhaltung und Führung gelegt.

Dieser Kurs ist nur paarweise buchbar.

Das Entgelt ist pro Person angegeben.

Bitte mitbringen: Tanzschuhe ohne Gummisohlen

Bitte betreten Sie den Unterrichtsraum nicht mit Ihren Straßenschuhen. Sie können die Schuhe vor Kursbeginn vor dem Unterrichtsraum wechseln.

Freitag, 19:00 bis 21:15 Uhr
 Beginn: Freitag, 13. November 2026
 Friedrichstr. 17, Raum 24
 Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
 4 Abende, 75 Euro

■ 26W508057

Stefan Schmitz und Nancy Morales
Argentinischer Tango für Fortgeschrittene III

Für Tangotänzer*innen, die den Kurs für Fortgeschrittene II besucht haben – gerne auch Quereinsteiger*innen mit einem Jahr Tanzerfahrung

Aufbauend auf den Grundschriften des argentinischen Tangos lernen Sie weitere Figuren und Kombinationen. Ein besonderer Schwerpunkt wird dabei auf die Körperhaltung und Musikalität gelegt.

Dieser Kurs ist nur paarweise buchbar.

Das Entgelt ist pro Person angegeben.

Bitte mitbringen: Tanzschuhe ohne Gummisohlen

Bitte betreten Sie den Unterrichtsraum nicht mit Ihren Straßenschuhen. Sie können die Schuhe vor Kursbeginn vor dem Unterrichtsraum wechseln.

Freitag, 19:00 bis 21:15 Uhr
 Beginn: Freitag, 15. Januar 2027
 Friedrichstr. 17, Raum 24
 Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
 4 Abende, 75 Euro

■ 26W508058

Stefan Schmitz und Nancy Morales
Argentinischer Tango: Tangotechnik (Workshop)

Der Workshop richtet sich an alle Tangotänzer*innen mit mindestens einem halben Jahr Tanzerfahrung.

Schwerpunkte sind die Körperhaltung, Umarmung und Musikalität in Drehungen.

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, 21. November 2026
 14:45 bis 17:00 Uhr
 Samstag, 28. November 2026
 14:45 bis 17:00 Uhr
 Gerd-Lohwasser-Halle / BBGZ,
 Hartmannstraße 114, 91052 Erlangen,
 Gymnastikraum 1
 2 Tage, 37,50 Euro



■ **26W508060**
Didem Akdağ
Female Dancehall

Für Frauen* mit und ohne tänzerische Vorkenntnisse

Dieser Kurs lädt Sie ein, im Female Dancehall Ihrer inneren Tänzerin zu begegnen. Verwurzt in der Kultur Jamaikas, vereint dieser Tanz Kraft, Selbstbewusstsein und Sanftheit. Nach einem Warm-up erlernen Sie grundlegende Bewegungen und verbinden Dancehall-Moves zu einer fließenden Choreografie. Ein Yoga-inspiriertes Cool-down sorgt für Ausgleich und bewusstes Nachspüren.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk

Hinweis: Der Unterricht findet statt am 27. September, 4. Oktober, 11. Oktober, 25. Oktober, 15. November, 22. November, 29. November und 6. Dezember 2026.

Sonntag, 11:00 bis 12:30 Uhr
Beginn: Sonntag, 27. September 2026
vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2
8 Abende, 78,40 Euro

■ **26W508070**
Sylvia Mograbi
Afro Tanz Basics (Workshop)

Die körperfreundlichen und ganzheitlichen Bewegungen der Djembé-Tänze vermitteln ein lebendiges Körpergefühl. Von locker-leicht-beschwingt über graziös-elegant bis energetisch-kraftvoll – diese unterschiedlichen Bewegungsqualitäten können Sie in den Djembé-Tänzen aus Guinea, Mali und Burkina Faso erleben. Das Besondere an den Djembé-Tänzen sind die Trommelrhythmen: Die pulsierenden Rhythmen füllen den Raum und den Körper mit Energie. Sie können tänzerisch über sich hinaus wachsen. Ein intensives Tanzerlebnis! Getanzt wird barfuß oder mit Socken.

Dieser Workshop ist für Einzelpersonen buchbar.

Bitte mitbringen: lockere, bequeme Kleidung

Samstag, 10. Oktober 2026
14:00 bis 16:00 Uhr
Friedrichstr. 17, Raum 24
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
18,40 Euro

■ **26W508074**
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, 30. Januar 2027
14:00 bis 16:00 Uhr
Friedrichstr. 17, Raum 24
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
18,40 Euro

■ **26W508076**
Feyza Irgac
Bachata Lady 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

Sonntag, 25. Oktober 2026
13:00 bis 16:00 Uhr
vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2
27,60 Euro
Bachata ist kein Paartanz.

■ 26W508078

Feyza Irgac

Salsa Lady Styling: Mit Leichtigkeit zum Rhythmus (Workshop)

Tauchen Sie ein in die Welt des kolumbianischen Salsa. Es werden elegante, feminine Kombinationen sowie ausdrucksstarke Stylingmöglichkeiten im Solotanz vermittelt, die den Tanz lebendig und fließend machen. Schritt für Schritt entsteht eine mitreißende, energiegeladene Choreografie, die Technik, Musikalität und Ausstrahlung perfekt verbindet. Perfekt für alle, die ihren eigenen Stil entdecken und das Tanzen mit Freude und Selbstvertrauen erleben möchten.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Tanz- oder Sportschuhe (keine Straßenschuhe), Getränk

Sonntag, 24. Januar 2027

13:00 bis 16:00 Uhr

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2
27,60 Euro

■ 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 Workshop ist für Einzelpersonen buchbar.

26W508079

Shreeja Kishor

Freitag, 13. November 2026

18:00 bis 19:30 Uhr

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2
13,80 Euro

26W508084

Shreeja Kishor

Samstag, 16. Januar 2027

15:00 bis 16:30 Uhr

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2
13,80 Euro

■ 26W508086

Paula Andrea Santa Pineda

Tanz durch die Welt: Rhythmen von Lateinamerika bis Europa (Workshop)

Unterrichtssprachen in diesem Workshop sind Deutsch und Spanisch.

Für Anfänger*innen

Begeben Sie sich auf eine tänzerische und musikalische Reise, die Sie von den Rhythmen Lateinamerikas bis Europa führt! In diesem Tanzworkshop lernen Sie eine Vielzahl an Tänzen aus unterschiedlichen Kulturen kennen – von Samba, Cumbia, Bachata, Cha-Cha und Salsa bis hin zu traditionellen Tänzen aus Italien, der Türkei und vielen weiteren Ländern. Freuen Sie sich auf ein abwechslungsreiches und harmonisches Tanzerlebnis, das positive Stimmung und Freude fördert.

Dieser Workshop ist für Einzelpersonen buchbar.

Bitte mitbringen: bequeme Sport-Kleidung, Tanz- oder Sportschuhe (keine Straßenschuhe), Getränk

Samstag, 21. November 2026

9:00 bis 11:00 Uhr

Samstag, 28. November 2026

9:00 bis 11:00 Uhr

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2
2 Vormittage, 36,90 Euro

Neue vhs-Sprachkurse im

kubic



Michèle Menuet | 26W604120, -22, -23

Französisch A2

Leichte Konversation im „café gourmand“

3 Einzeltermine:

Donnerstag, 15. Oktober, 26. November
und 10. Dezember 2026

Andreas Eckerlein | 26W604212

Französisch B1

Leichte Konversation mit Frühstück

Ab Dienstag, 22. September 2026

Weitere Angebote auf www.vhs-erlangen.de





Europäische Tänze

■ 26W508110

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. November 2026
Escuela de Flamenco & Danza Española
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
11 Abende, 71,90 Euro

■ 26W508124

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 Clubs 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, 6. Oktober 2026
Escuela de Flamenco & Danza Española
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
14 Abende, 91,50 Euro

■ 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

26W508133

Alba Denkes

Dienstag, 18:00 bis 19:00 Uhr
Beginn: Dienstag, 10. November 2026
Escuela de Flamenco & Danza Española
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
11 Abende, 71,90 Euro

26W508134

Alba Denkes

Mittwoch, 19:15 bis 20:15 Uhr
Beginn: Mittwoch, 11. November 2026
Escuela de Flamenco & Danza Española
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
10 Abende, 65,40 Euro

■ 26W508140

Maria de los Angeles Alvarez Rodriguez
Tangos de Triana

Der Tango de Triana ist ein lebendiger, rhythmischer und fröhlicher Flamenco-Stil aus dem berühmten Stadtteil Triana in Sevilla. Dieser Tanz ist durch seinen klaren Vierertakt gut zu hören. In diesem Kurs lernen Sie eine schöne und temperamentvolle Choreografie eines Tango de Triana mit abwechslungsreichen Schritten und natürlich Fußarbeit (Zapateados).

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, 16. Oktober 2026
Escuela de Flamenco & Danza Española
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
10 Abende, 65,30 Euro

■ 26W508144

Maria de los Angeles Alvarez Rodriguez
**Sevillanas entdecken – Flamenco für
Einsteiger*innen (Workshop)**

Für Anfänger*innen

Sie lernen in diesem Kurs Grundschrirte 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, 17. Oktober 2026

10:30 bis 13:00 Uhr

Escuela de Flamenco & Danza Española

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

23,10 Euro

■ 26W508146

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 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, 24. Oktober 2026

11:00 bis 13:00 Uhr

Escuela de Flamenco & Danza Española

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

18,40 Euro

■ 26W508148

Alba Denkes
**Flamenco – Bulerías de Jerez
(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 Bulería (12-Takt), wie sie in Jerez de la Frontera getanzt wird. Jerez ist die Wiege der Bulería und bekannt unter anderem durch das jährliche Flamenco-Festival.

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, 14. November 2026

10:00 bis 13:00 Uhr

Escuela de Flamenco & Danza Española

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

27,60 Euro

■ 26W508158

Verena Wölfel
**Volkstänze aus Griechenland
(Workshop)**

Haben Sie Freude an Tanz und Interesse an kulturellen Traditionen? In diesem Workshop entdecken Sie die Vielfalt der griechischen Volkstänze und erhalten spannende Einblicke in ihre Geschichte und Bedeutung. In entspannter Atmosphäre bewegen Sie sich gemeinsam in der Gruppe, erleben Rhythmus und Gemeinschaft und tauchen Schritt für Schritt in die lebendige Tanzkultur Griechenlands ein.

Dieser Kurs ist für Einzelpersonen buchbar.

Bitte mitbringen: Tanzschuhe ohne Gummisohle

Bitte betreten Sie den Unterrichtsraum nicht mit Ihren Straßenschuhen.

Samstag, 17. Oktober 2026

13:30 bis 16:30 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 24

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

27,60 Euro





■ 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 (zum Beispiel Langsamer und Wiener Walzer, Quickstep, Tango) 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

26W508301

Manfred Kress

Dienstag, 19:00 bis 21:00 Uhr

Beginn: Dienstag, 22. September 2026

Im Zeitraum vom 22. September 2026 bis einschließlich 6. Oktober 2026 findet der Kurs von 19:45 Uhr bis 21:45 Uhr (aufgrund anderweitiger Raumbelugung) statt. Ab dem 13. Oktober 2026 findet der Kurs von 19:00 Uhr bis 21:00 Uhr statt.

Gemeinde Apostelkirche, Odenwaldallee 32, Parketraum

10 Abende, 130,60 Euro

26W508303

Manfred Kress

Montag, 19:00 bis 21:00 Uhr

Beginn: Montag, 21. September 2026

Hinweis: Am Montag, 26. Oktober 2026 entfällt der Unterricht.

Evang. Gemeindehaus, Kirchenplatz 7, 91083 Baiersdorf, Saal

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

10 Abende, 130,60 Euro

Freier Tanz, Rhythmus und Klang

■ Kreistänze (Workshop)

Moderne, traditionelle und meditative Kreistänze verbinden Körper, Geist und Seele. Sie führen uns in die Mitte, machen Spaß und fördern innere Ruhe und Verbundenheit. Sie dienen als Kraftquelle für den Alltag. Für Frauen, die Spaß an Bewegung haben.

Wir tanzen ohne Schuhe.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk

26W508321

Marion Fritscher

Samstag, 24. Oktober 2026

15:00 bis 17:00 Uhr

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2

18,40 Euro

26W508322

Marion Fritscher

Freitag, 19. Februar 2027

19:00 bis 21:00 Uhr

Kulturhaus WEST!, Bewegungsraum, Lindnerstr. 1, 91056 Erlangen

18,40 Euro

■ 26W508338

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 29. September beginnt und unter der Kursnummer 26W508340 gebucht werden kann.

Dienstag, 22. September 2026

18:30 bis 20:00 Uhr

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35, Bewegungsraum, 0210

13,80 Euro



■ 26W508340

Alexander Mayer

Klang und Rhythmus: Body Percussion für alle

Sie haben Lust auf Rhythmus, Bewegung und Musik? Dann ist Body Percussion genau das richtige für Sie. Hier nutzen Sie den eigenen Körper als Instrument. Durch Schnipsen, Klatschen, Stampfen und mehr können Klänge erzeugt und Rhythmen kreiert werden.

Neben dem Spaß, den Body Percussion in der Gruppe macht, fördert es auch Koordination, Rhythmusgefühl sowie Konzentration.

Tauchen Sie ein in die Welt der Körperklänge.

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

Dienstag, 19:00 bis 20:30 Uhr

Beginn: Dienstag, 29. September 2026

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35,
Bewegungsraum, 0210

10 Abende, 98 Euro

■ 26W508342

Alexander Mayer

Rhythmus- und Body Percussion (Workshop)

Rhythmus im ganzen Körper spüren und mit dem ganzen Körper spielen – Body Percussion nutzt den eigenen Körper als Instrument und ist ein fantastisches Rhythustraining. Klatschen, Stampfen, Schnipsen und mehr, das ist Body Percussion. Sie tauchen in die Welt der Körperklänge ein, werden verschiedene Sounds kennenlernen, diese zu einfachen bis anspruchsvolleren Rhythmen gestalten und ebenso mit Bewegung verbinden.

Body Percussion macht sehr viel Spaß, fördert die neuronale Vernetzung im Gehirn und lässt uns den Alltagsstress mal kurz vergessen. Lassen Sie sich auf ein kleines musikalisches Abenteuer und neue Erfahrungen ein.

Hinweis: Während des Workshops ist eine einstündige Pause vorgesehen.

Samstag, 24. Oktober 2026

10:30 bis 16:30 Uhr

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35,
Bewegungsraum, 0210

46,10 Euro

Ballett

■ 26W508398

Muriel Völkel

Zum Kennenlernen: Ballett (Workshop)

In diesem Kennenlernworkshop erhalten Sie einen ersten Einblick in die Welt des klassischen Balletts. Spielerisch und ohne Vorkenntnisse probieren Sie grundlegende Positionen und einfache Bewegungsabläufe aus und erleben kleine Schrittfolgen zu klassischer Musik. Dabei stehen Freude an der Bewegung und das Ausprobieren im Mittelpunkt. Gleichzeitig bekommen Sie ein Gefühl für Körperhaltung, Koordination und die besondere Ausdrucksform des Balletts. Und das Beste: Wenn Sie weitermachen möchten, startet der anschließende Kurs am 15. Oktober 2026, Kurs-Nr. 26W508399.

Bitte mitbringen: falls vorhanden Ballettschläppchen, Strumpfhose, Ballettanzug oder Hotpants, ansonsten Leggings, Socken, T-Shirt

Donnerstag, 1. Oktober 2026

15:20 bis 16:20 Uhr

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2

9,30 Euro

■ 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

26W508399

Muriel Völkel

Donnerstag, 15:20 bis 16:20 Uhr

Beginn: Donnerstag, 15. Oktober 2026

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2

13 Nachmittage, 84,90 Euro

26W508400

Muriel Völkel

Donnerstag, 16:30 bis 17:30 Uhr

Beginn: Donnerstag, 1. Oktober 2026

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2

15 Abende, 98 Euro

■ **26W508402**

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, 1. Oktober 2026

vhs-Gebäude, Wilhelmstr. 2f, Raum 2

15 Abende, 98 Euro

Tanz



Gesundheit & Ernährung



**Wir sind für Sie da –
von Mensch zu Mensch –
mit starken Leistungen
und persönlicher Beratung.**

Erfahren Sie mehr über eine ganz besondere Krankenkasse auf **sbk.org** oder kontaktieren Sie uns persönlich. Wir vereinbaren gerne einen individuellen Gesprächstermin mit Ihnen.

SBK Geschäftsstelle Erlangen

Koldestraße 16, 91052 Erlangen

Tel.: 09131 400 83-0

E-Mail: Erlangen@sbk.org

Wir sind auf deiner Seite.

SBK 
Siemens-
Betriebskrankenkasse

Ernährungswissen

■ 26W510000

Dr. Nadja Pfetzer

Lipödem verstehen – Ernährung und Selbstmanagement als Schlüssel zu mehr Wohlbefinden (Vortrag)

Haben Sie sich schon gefragt: Was kann ich selbst tun, um meine Lipödem-Beschwerden zu lindern? Ernährung und Selbstmanagement sind zentrale Therapiebausteine. Sie lernen, wie eine entzündungshemmende, kohlenhydratreduzierte Ernährung Schmerzen und Schwellungen reduzieren kann, wie Sie diese alltagstauglich umsetzen und weiterhin mit Freude und Vielfalt essen können. Sie erhalten Impulse, wie Sie Ihre Ressourcen stärken, motiviert bleiben und Selbstfürsorge zur natürlichen Gewohnheit machen – für mehr Lebensqualität.

Mittwoch, 7. Oktober 2026

18:00 bis 19:30 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal
Eintritt frei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

■ 26W510002

Martina Putzker

Vegane Ernährung im Sport – Leistungsoptimierung durch Pflanzenpower (Vortrag)

Eine gut geplante vegane Ernährung fördert durch hohe Nährstoffdichte und Antioxidantien die Regeneration, senkt Entzündungen und unterstützt den Muskelaufbau. Wichtig sind eine ausreichende Kalorienzufuhr, die gezielte Kombinationen (Hülsenfrüchte, Nüsse) sowie die Supplementierung kritischer Nährstoffe wie Vitamine B12 und D sowie Eisen. Der Vortrag zeigt Vorteile einer veganen Ernährung, räumt mit Mythen auf und gibt alltagstaugliche Tipps. Besonderer Fokus liegt auf der Fettzufuhr nach neuesten wissenschaftlichen Studien.

Donnerstag, 15. Oktober 2026

19:00 bis 21:00 Uhr

Lesecafé, Hauptstr. 55
(Altstadtmarktpassage)

5 Euro

■ 26W510004

Eva Hiltl/

Regina Hoschmann

Wir reden Tacheles: Klartext Ernährung (Online-Podcast)

Essen bedeutet Genuss, Gewohnheit und manchmal auch Verunsicherung. Genau darüber sprechen wir in diesem interaktiven Podcast – ehrlich, alltagsnah und mit Humor. Ein Ernährungscoach und eine Köchin, beide mit reichlich Erfahrung, plaudern aus dem Nähkästchen, geben praktische Tipps zu Lebensmitteln sowie gesundheitsbewusstem Essen und beantworten Fragen aus dem Ernährungsalltag. Themen sind u.a. Blutzuckerspiegel, sekundäre Pflanzenstoffe, emotionales Essen sowie der Zusammenhang von Gesundheit, Gewicht und Genuss. Bringen Sie gerne Ihre Fragen mit!

Montag, 23. November 2026

19:00 bis 20:30 Uhr

Virtuelles Klassenzimmer

5 Euro

Schon im Gesundheitsprogramm entdeckt?



Elias Heidler | 26W502020

Warum Diäten scheitern – und Hormone der Schlüssel sind (Workshop)

Samstag, 27. Februar 2027

10:15 bis 14:30 Uhr

Sonntag, 28. Februar 2027

10:15 bis 12:30 Uhr

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35

Dr. Rebecca Riedl | 26W503030

Wie die Ernährung unser Nervensystem unterstützt (Workshop)

Freitag, 19. Februar 2027

18:00 bis 19:30 Uhr

Friedrichstr. 17, Aula

Weitere Angebote auf www.vhs-erlangen.de





Kochen und Genießen

Erfahren Sie gemeinsam mit unseren Dozent*innen, wie eine gesundheitsfördernde und klimabewusste Ernährung aussehen kann. Entdecken Sie neue Geschmacksrichtungen für Ihren Gaumen sowie die Vielfalt internationaler Küchen. Werden Sie Teil der Erlanger Esskultur.

Für alle Ernährungskurse ist eine Anmeldung erforderlich. Bitte beachten Sie, dass ein Rücktritt ab sieben Tagen vor Kursbeginn nicht mehr möglich ist. Die Materialkosten sind nicht ermäßigbar. Zudem bitten wir Sie, Kinder und Jugendliche im Alter von 0 bis 15 Jahren nicht zu Kochkursen mitzubringen.

Nachhaltige, klimafreundliche und vegane Ernährung

■ 26W510008

Sabine Wank und
Daniela Grünbaum-Lund
Veganes Meal Prep

Vegan, alltagstauglich und gut geplant: In diesem Kurs entdecken Sie, wie einfach Meal Prep sein kann. Lernen Sie die Grundlagen der Wochenplanung, einer ausgewogenen Nährstoffversorgung sowie vielseitige Basisrezepte kennen. Im Praxisteil bereiten Sie gemeinsam einen kompletten Tag – vom Frühstück bis zum Abendessen – zu. Sie erhalten praktische Tipps zu Lagerung, Zeitersparnis und Organisation – für eine genussvolle und stressfreie Ernährung im Alltag.

Materialkosten von 9,50 Euro sind im Entgelt enthalten.

Montag, 5. Oktober 2026
17:30 bis 20:30 Uhr
kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35,
Kochwerkstatt, 0211
51,70 Euro

■ 26W510010

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 Fermentation 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 5,50 Euro sind im Entgelt enthalten.

Montag, 12. Oktober 2026
17:30 bis 20:30 Uhr
Lesecafé, Hauptstr. 55
(Altstadtmarktpassage)
25,10 Euro

■ 26W510012

Sabine Wank

Kreative Fleischalternativen

Entdecken Sie in diesem Kurs die Vielfalt der pflanzlichen Fleischalternativen: Seitan, Tofu und Hülsenfrüchte. Sie lernen, wie Sie diese Zutaten richtig vorbereiten und würzen, um so schmackhafte Gerichte zuzubereiten, die die Vielseitigkeit der eiweißreichen Fleischalternativen demonstrieren. Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihre Kochfertigkeiten erweitern möchten, sei es als Vegetarier*innen, Veganer*innen oder einfach nur neugierige Hobbyköch*innen.

Materialkosten von 6,50 Euro sind im Entgelt enthalten.

Montag, 9. November 2026
17:30 bis 20:30 Uhr
Lesecafé, Hauptstr. 55
(Altstadtmarktpassage)
26,10 Euro



■ 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 & 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.

26W510015

Daniela Grünbaum-Lund
Dienstag, 20. Oktober 2026
18:00 bis 21:00 Uhr
Lesecafé, Hauptstr. 55
(Altstadtmarktpassage), Eintritt frei

26W510016

Daniela Grünbaum-Lund
Dienstag, 17. November 2026
18:00 bis 21:00 Uhr
Lesecafé, Hauptstr. 55
(Altstadtmarktpassage)
Eintritt frei

26W510017

Daniela Grünbaum-Lund
Dienstag, 15. Dezember 2026
18:00 bis 21:00 Uhr
Lesecafé, Hauptstr. 55
(Altstadtmarktpassage)
Eintritt frei

26W510018

Daniela Grünbaum-Lund
Dienstag, 19. Januar 2027
18:00 bis 21:00 Uhr
Lesecafé, Hauptstr. 55
(Altstadtmarktpassage)
Eintritt frei

26W510019

Daniela Grünbaum-Lund
Dienstag, 16. Februar 2027
18:00 bis 21:00 Uhr
Lesecafé, Hauptstr. 55
(Altstadtmarktpassage)
Eintritt frei

Foodsharing

■ 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.

In Kooperation mit foodsharing Erlangen-Forchheim

Bitte mitbringen: Messer, Schneidbrettchen, Behälter für Reste

26W510056

Foodsharing Erlangen-Forchheim
Dienstag, 6. Oktober 2026
17:30 bis 20:30 Uhr
Lesecafé, Hauptstr. 55
(Altstadtmarktpassage)
Eintritt frei

26W510060

Foodsharing Erlangen-Forchheim
Dienstag, 3. November 2026
17:30 bis 20:30 Uhr
Lesecafé, Hauptstr. 55
(Altstadtmarktpassage)
Eintritt frei

26W510061

Foodsharing Erlangen-Forchheim
Dienstag, 1. Dezember 2026
17:30 bis 20:30 Uhr
Lesecafé, Hauptstr. 55
(Altstadtmarktpassage)
Eintritt frei

26W510062

Foodsharing Erlangen-Forchheim
Dienstag, 2. Februar 2027
17:30 bis 20:30 Uhr
Lesecafé, Hauptstr. 55
(Altstadtmarktpassage)
Eintritt frei



Kochen für die Gesundheit und Fermentation

■ Japanische Koji-Fermentation mit heimischen Zutaten

Fermentiertes liegt im Trend und bereichert viele Gerichte mit neuen Geschmacksnuancen. In diesem Kurs lernen Sie Koji kennen – einen traditionellen Edelschimmel, der in Japan zur Herstellung von Miso und Sojasauce genutzt wird. Gemeinsam stellen wir Shio-Koji her, lernen die Grundlagen der Fermentation kennen, verkosten verschiedene Koji-Produkte und genießen ein einfaches Gericht.

Für Veganer*innen und Menschen ohne Vorkenntnisse geeignet.

In Kooperation mit dem Kulturpunkt Bruck

Bitte mitbringen: Schürze

Materialkosten von 25 Euro sind im Entgelt enthalten.

26W510105

Florian Grätz

Donnerstag, 24. September 2026

17:30 bis 20:30 Uhr

Kulturpunkt Bruck, Fröbelstr. 6, Saal

47,60 Euro

26W510106

Florian Grätz

Samstag, 14. November 2026

10:00 bis 13:00 Uhr

Kulturpunkt Bruck, Fröbelstr. 6, Saal

47,60 Euro

■ 26W510108

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. 500 ml, 2 Weithals-Glasgefäße (ca. 1 Liter, Glasgefäß mit Schraubverschluss oder Weckglas), Schreibutensilien und Lust auf wilde Getränke und Experimente

Materialkosten von 14 Euro sind im Entgelt enthalten.

Donnerstag, 22. Oktober 2026

15:00 bis 18:00 Uhr

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35,

Kochwerkstatt, 0211

35,40 Euro

■ 26W510110

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 oder Wasserkefir – für die Fermentationskunst zu Hause – an. Wir lernen, wie Getränke in einer Zweitfermentation aromatisiert und veredelt werden können.

Bitte mitbringen: 2 Weithals-Glasgefäße (circa 1 Liter, z.B. Bügelglas, Glasgefäß mit Schraubverschluss oder Weckglas), Schreibutensilien und Neugierde

Materialkosten von 17 Euro sind im Entgelt enthalten.

Donnerstag, 29. Oktober 2026

15:00 bis 18:00 Uhr

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35,

Kochwerkstatt, 0211

38,40 Euro



■ 26W510114

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, 13. November 2026

17:00 bis 21:30 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11,

Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

54,40 Euro

■ 26W510120

Brigitte Reiner

Kohl – unser heimisches Superfood

Die Vielfalt an Kohlsorten ist bemerkenswert und wird in vielen traditionellen Gerichten verwendet. In der modernen Küche ist Kohl dank seiner wertvollen Inhaltsstoffe nicht mehr wegzudenken. In diesem Kochkurs bereiten Sie gemeinsam köstliche Gerichte aus verschiedenen Kohllarten zu, die Sie im Anschluss in gemütlicher Runde genießen. Zudem erhalten Sie wertvolle Tipps, wie Sie die Rezepte variieren können.

Auch wenn Sie eine Glutenunverträglichkeit haben, ist dieser Kurs geeignet.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Handtuch, Dose für Kostproben, evtl. Getränk

Materialkosten von 12 Euro sind im Entgelt enthalten.

Montag, 18. Januar 2027

13:00 bis 17:00 Uhr

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35,

Kochwerkstatt, 0211

41,10 Euro

Vegetarische Küche

■ 26W510200

Martina Owolaju

Nudeln selber machen – mit und ohne Nudelmaschine

Selbstgemachte Nudeln sind super einfach zuzubereiten und schmecken gigantisch! Lernen Sie die Herstellung von Nudelteig und die Zubereitung von unterschiedlichen Pastasorten. Mit unterschiedlichen Füllungen, Pestos und Soßen zaubern wir köstliche vegetarische Gerichte.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Behälter für Kostproben

Materialkosten von 13 Euro sind im Entgelt enthalten.

Freitag, 9. Oktober 2026

18:00 bis 21:00 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11,

Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

35,60 Euro

■ 26W510202

Anja Barocha

Vegetarisches Gourmet-Herbstmenü mit Weinbegleitung

Ein Kochkurs voller Aromen, Farben und saisonalen Zutaten. Feiern Sie mit einem mehrgängigen Menü die große Vielfalt des Herbstes.

Zu Beginn des Kochkurses besprechen Sie mit einem Aperitif das Menü aus vier Gängen und die Vorgehensweise. Dann geht es ab an den Herd! Gemeinsam bereiten Sie alles so weit vor, dass jeder einzelne Gang in Ruhe gemeinsam genossen werden kann. Für ultimative Geschmackserlebnisse wird jeder Gang mit einem passenden Wein begleitet.

Sie bekommen auch jede Menge Profi-Tipps und kreative Rezepte mit.

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben, gute Laune und Lust am gemeinsamen Kochen und Genießen, nach Bedarf Schürze.

Materialkosten von 49 Euro sind im Entgelt enthalten.

Sonntag, 11. Oktober 2026

10:30 bis 16:00 Uhr

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35,

Kochwerkstatt, 0211

88 Euro



■ 26W510204

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.

Mittwoch, 21. Oktober 2026

18:00 bis 21:00 Uhr

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35,
Kochwerkstatt, 0211
40,60 Euro

■ 26W510208

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 22 Euro sind im Entgelt enthalten.

Freitag, 30. Oktober 2026

17:00 bis 21:30 Uhr

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35,
Kochwerkstatt, 0211
54,40 Euro

■ 26W510212

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, 23. November 2026

17:30 bis 21:15 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11,
Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei
zugänglich.

48,50 Euro

■ 26W510216

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, Schürze

Materialkosten von 22 Euro sind im Entgelt enthalten.

Freitag, 4. Dezember 2026

17:00 bis 21:30 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11,
Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei
zugänglich.

54,40 Euro



■ 26W510220

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.

Mittwoch, 20. Januar 2027

18:00 bis 21:00 Uhr

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35,
Kochwerkstatt, 0211, 40,60 Euro

■ 26W510224

Anja Barocha

Polens vegetarische Küche mit Getränkebegleitung

In diesem Kochkurs werden Sie die traditionelle Küche Polens modern interpretieren und tolle Geschmackserlebnisse entdecken. Tauchen Sie ein in ein feines vegetarisches Menü mit vier Gängen, das mit passenden Getränken abgerundet wird. Bei einem Aperitif besprechen wir das Menü und die Zubereitung, bevor es ans Kochen geht. Gemeinsam bereiten wir die Köstlichkeiten vor und genießen sie anschließend in entspannter Atmosphäre. Begleiten Sie Anja Barocha auf eine kulinarische Reise durch ihre Heimat. Sie bekommen jede Menge Profi-Tipps und kreative Rezepte.

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben, gute Laune und Lust am gemeinsamen Kochen und Genießen, nach Bedarf Schürze

Materialkosten von 49 Euro sind im Entgelt enthalten.

Samstag, 30. Januar 2027

12:30 bis 18:00 Uhr

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35,
Kochwerkstatt, 0211
88 Euro

■ 26W510226

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, 20. Februar 2027

17:00 bis 21:30 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11,
Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei
zugänglich.
47,40 Euro

■ 26W510228

Martina Owolaju

Die vegetarische und vegane Küche Afrikas

Kochbananen, Yams, Okra, Maniok, Kokos- und Erdnuss, Schwarze-Augen-Bohnen, naturbelassenes Palmöl und Fufu (in verschiedenen Varianten): Mit diesen Zutaten und ausgesuchten Gewürzmischungen bereiten wir abwechslungsreiche Gerichte zu – eine exotische Bereicherung für die fleischlose Küche!

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Behälter für Kostproben

Materialkosten von 15 Euro sind im Entgelt enthalten.

Freitag, 26. Februar 2027

18:00 bis 21:00 Uhr

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35,
Kochwerkstatt, 0211
31,40 Euro



Vegane Küche

■ 26W510250

Monika Kapoor-Paul M.A.
Vegane indische Küche

Gesunde, vegane indische Gerichte können Sie einfach und schnell zubereiten. Aus saisonalem Gemüse, Linsen und anderen milchfreien Produkten sowie indischen Gewürzen zaubern Sie vegane Gerichte. Die frischen, vollwertigen Zutaten garantieren ein völlig neues Geschmackserlebnis.

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben
Materialkosten von 22 Euro sind im Entgelt enthalten.

Freitag, 25. September 2026
17:00 bis 21:30 Uhr
Eichendorffschule, Bierlachweg 11,
Schulküche EG
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei
zugänglich.
54,40 Euro

■ 26W510254

Kalliopi Tzikouli
Vegan durch Griechenland

Die griechische Küche eignet sich ideal für Vegetarier*innen und Veganer*innen, da traditionell viel mit Gemüse und Hülsenfrüchten gekocht wird. Viele Gerichte werden nicht nur in den Fastenzeiten, sondern auch mittwochs und freitags zubereitet. Schon in der Antike gehörten Bohnen, Linsen, Erbsen, Getreide, Olivenöl und Wein zu den Grundzutaten. Gemeinsam kochen wir sechs kreative, farbenfrohe Gerichte: pontische Brote, einen erfrischenden Salat, einen wärmenden Eintopf, ein Ofengericht mit veganem Feta, eine Zitrusnachspeise und ein Überraschungsrezept.

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben,
Geschirrtuch, Schürze
Materialkosten von 15 Euro sind im Entgelt enthalten.

Samstag, 17. Oktober 2026
14:00 bis 18:00 Uhr
Eichendorffschule, Bierlachweg 11,
Schulküche EG
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei
zugänglich.
44,20 Euro

■ 26W510258

Luigi Orrù
Vegane italienische Küche

Die italienische Küche ist eine Schatzkammer voller Aromen. In diesem Kurs wird es so spannend sein wie in einem guten italienischen Krimi! Bewährte Klassiker wie Lasagne oder Carbonara treffen auf raffinierte neue Kompositionen. Mit frischen Kräutern und mediterranem Flair entsteht ein Menü, das von abwechslungsreichen Antipasti über zwei Hauptgänge bis hin zu einem himmlischen Dolce führt. Es ist eine Einladung, den Geist zu füttern und die „Cucina Italiana“ völlig neu zu interpretieren.

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben
Materialkosten von 35 Euro sind im Entgelt enthalten (inklusive Espresso).

Samstag, 14. November 2026
10:00 bis 15:00 Uhr
Eichendorffschule, Bierlachweg 11,
Schulküche EG
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei
zugänglich.
70,60 Euro

■ 26W510262

Anja Barocha
**Gourmet-Menü vegan mit
Getränkebegleitung**

Genießen Sie ein feines, veganes Menü mit vier Gängen, darunter ein delikater Braten mit einer köstlichen Sauce. Jeder Gang wird von einem passenden alkoholfreien Getränk begleitet. Zu Beginn des Kochkurses besprechen wir mit einem alkoholfreien Aperitif das Menü und die Vorgehensweise. Dann geht es ab an den Herd! Wir bereiten alles so weit vor, dass wir jeden einzelnen Gang des Menüs und die Getränkebegleitung in Ruhe gemeinsam genießen können. Sie bekommen jede Menge Profi-Tipps und kreative Rezepte.

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben,
gute Laune und Lust am gemeinsamen
Kochen und Genießen

Materialkosten von 49 Euro sind im Entgelt enthalten.

Sonntag, 6. Dezember 2026
10:30 bis 16:00 Uhr
kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35,
Kochwerkstatt, 0211
88 Euro



Internationale Küche

■ 26W510300

Andreas Eckerlein

La France culinaire – Provence

Sie entdecken die Sommerküche der Provence und kochen gemeinsam ein sonniges Menü voller mediterraner Aromen: eine klassische Pissaladière, Ballotine de poulet aux herbes mit confiertem Sommergemüse sowie zum Abschluss eine feine Feigen-Mandel-Tarte.

Bitte mitbringen: Behälter für die Kostproben
Materialkosten von 30 Euro sind im Entgelt enthalten.

Freitag, 25. September 2026

18:00 bis 22:00 Uhr

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35,

Kochwerkstatt, 0211

59,20 Euro

■ 26W510303

Kalliopi Tzikouli

Griechisches Frühstück

Ein traditionelles griechisches Frühstück ist ein köstlicher, gesunder und nachhaltiger Start in den Tag. Eine zentrale Rolle spielen Pites – Filoteiggebäck mit verschiedenen herzhaften oder süßen Füllungen. Typisch sind außerdem Honig, Joghurt, Käse, frisches Obst, Gemüse und Nüsse sowie heiße Getränke wie griechischer Berg- oder Kamillentee. Gemeinsam bereiten wir sechs abwechslungsreiche Gerichte zu, darunter süße und herzhaft Backwaren.

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben, Geschirrtuch, Schürze

Materialkosten von 15 Euro sind im Entgelt enthalten.

Samstag, 26. September 2026

10:00 bis 14:00 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11,

Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

44,20 Euro

■ 26W510304

Akiko Nojiri

Onigiri und Onigirazu – Japanische Reisbällchen

Onigiri sind traditionelle Reisbällchen für unterwegs, Onigirazu (eine spielerische Abwandlung von „Onigiri“) sind eine moderne Trendform, die sich ganz ohne Form zubereiten lassen. Beide Varianten sind auch für kleine Feiern niedlich, lecker und praktisch. In diesem Kurs bereiten Sie Reis nach japanischer Art zu und gestalten vielfältige Füllungen mit Fleisch, Fisch, Eiern, Gemüse und Nori. Beim gemeinsamen Verkosten wird Ihnen guter japanischer Tee angeboten.

Hinweis: Dieser Kurs ist für Vegetarier*innen nicht geeignet.

Bitte mitbringen: Schürze, zwei Geschirrtücher, Behälter für Kostproben

Materialkosten von 18 Euro sind im Entgelt enthalten.

Samstag, 26. September 2026

13:00 bis 17:30 Uhr

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35,

Kochwerkstatt, 0211

50,40 Euro

■ 26W510305

Kalliopi Tzikouli

Griechische Küche am Abend – mediterran, aromatisch, authentisch

Die griechische Küche ist eine Sinnesreise voller mediterraner Aromen, frischer Zutaten und traditioneller Gerichte. Ein Abendessen zu Hause bietet die ideale Gelegenheit, diese authentischen Geschmäcker zu erleben und die Atmosphäre einer Taverne nachzuempfinden. Typisch ist eine Auswahl an farbenfrohen Vorspeisen zum Teilen, während bei den Hauptgerichten aromatische Kräuter eine wichtige Rolle spielen. Gemeinsam bereiten wir sechs leckere Gerichte zu – lassen Sie sich von der griechischen Küche verzaubern.

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben, Geschirrtuch, Schürze

Materialkosten von 15 Euro sind im Entgelt enthalten.

Freitag, 2. Oktober 2026

17:30 bis 21:30 Uhr

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35,

Kochwerkstatt, 0211

44,20 Euro



■ 26W510309

Yujung Chang

Koreanisches Street Food

Kennen Sie koreanische Reiskuchen in würziger Sauce? Tteokbokki, eines der beliebtesten Street-Food-Gerichte Koreas, steht im Mittelpunkt dieses Kochkurses. Gemeinsam bereiten wir zwei verschiedene Varianten zu und vergleichen ihren Geschmack: eine scharf-süße Version mit Chilipaste und eine milde Variante auf Sojasaucenbasis. Dazu machen wir Mini-Gimbap – kleine Reisrollen aus Seetang, gefüllt mit Reis und verschiedenen Gemüsesorten, die perfekt zu Tteokbokki passen.

Hinweis: Dieser Kurs ist für Vegetarier*innen nicht geeignet.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, Behälter für Kostproben

Materialkosten von 16 Euro sind im Entgelt enthalten.

Donnerstag, 8. Oktober 2026

17:30 bis 21:30 Uhr

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35,
Kochwerkstatt, 0211
45,20 Euro

■ 26W510311

Monika Kapoor-Paul M.A.

Indische Street Food-Schätze: Ein Geschmackserlebnis

Erleben Sie die bunte Welt 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 22 Euro sind im Entgelt enthalten.

Freitag, 16. Oktober 2026

17:00 bis 21:30 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11,
Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
54,40 Euro

■ 26W510313

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, 23. Oktober 2026

18:00 bis 22:00 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11,
Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
44,20 Euro

■ 26W510315

Kalliopi Tzikouli

Zu Gast am Buffet: griechische Küche entdecken

Ein authentisches griechisches Buffet lebt von frischen Zutaten und der Vielfalt aus warmen und kalten Mezédés (Vorspeisen), Salaten, Dips und süßen Nachspeisen. Unverzichtbar sind Oliven, Oregano, hausgemachtes Brot und Feta. Eine Prise Fantasie rundet alles ab. Gemeinsam bereiten wir sechs Leckereien zu, darunter herzhaftes und süßes „Igel im Laubwald“, gefüllte Häppchen und kreative Salate.

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben, Geschirrtuch, Schürze

Materialkosten von 15 Euro sind im Entgelt enthalten.

Freitag, 23. Oktober 2026

17:30 bis 21:30 Uhr

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35,
Kochwerkstatt, 0211
44,20 Euro



■ 26W510317

Diem Tu Dang M.A.

Kulinarische Reise durch Vietnam

Unsere Reise beginnt im Norden. Aus der Hauptstadt kommt die berühmte Pho Ha-Noi, eine Reismudelsuppe, die als Hauptspeise genossen wird. Von der einstmaligen Kaiserstadt Hue im Zentrum von Vietnam stammt eine Köstlichkeit, die bei keinem Festmahl fehlen darf: Cha Gio, auch Frühlingsrolle genannt. Weiter im Süden liegt Saigon (heute: Ho-Chi-Minh-Stadt), die Perle Südost-Asiens. Hier findet man den besten gebratenen Reis – Com Chien. Salat und Nachspeise dürfen natürlich auch nicht fehlen.

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben, Geschirrtuch

Materialkosten von 17 Euro sind im Entgelt enthalten.

Samstag, 24. Oktober 2026

17:00 bis 21:30 Uhr

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35,

Kochwerkstatt, 0211

49,40 Euro

■ 26W510319

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, 31. Oktober 2026

10:30 bis 14:30 Uhr

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35,

Kochwerkstatt, 0211

49,20 Euro

■ 26W510321

Yujung Chang

Koreanische Hausmannskost:

Dakdoritang, Beilagen und Gimbap

In diesem Kochkurs bereiten wir gemeinsam ein wärmendes koreanisches Menü zu – ideal für kalte Tage. Im Mittelpunkt steht Dakdoritang, ein würziger Hähncheneintopf mit Gemüse, dazu verschiedene koreanische Beilagen. Außerdem lernen Sie, wie man Gimbap, koreanische Reisrollen mit Gemüse und Ei, selbst rollt. Gemeinsam kochen, probieren und die Vielfalt der koreanischen Küche entdecken.

Hinweis: Dieser Kurs ist für Vegetarier*innen nicht geeignet.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, Behälter für Kostproben

Materialkosten von 17 Euro sind im Entgelt enthalten.

Donnerstag, 12. November 2026

17:30 bis 21:30 Uhr

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35,

Kochwerkstatt, 0211

46,20 Euro

■ 26W510323

Martina Owolaju

Nordische Genussreise – Traditionelle und moderne Norwegische Küche

Norwegen ist bekannt für frische, hochwertige Zutaten aus Meer und Landwirtschaft sowie für aromatische Milchprodukte und köstliche Süßspeisen. In diesem Kochkurs verbinden wir bewährte Rezepte mit innovativen Zubereitungsmethoden. Entdecken Sie Raspeball, Fiskekaker, Julebrød, Rømmegrøt (sämiger Sauerrahmbrei), Brunost (norwegischer Karamellkäse) und Skyr als besondere Zutaten. Gemeinsam kochen und genießen wir Köstlichkeiten mit skandinavischem Flair.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Behälter für Kostproben

Materialkosten von 15 Euro sind im Entgelt enthalten.

Freitag, 13. November 2026

18:00 bis 21:00 Uhr

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35,

Kochwerkstatt, 0211

37,60 Euro

■ **26W510327**

Andreas Eckerlein
La France culinaire – Alsace

In diesem Kochkurs entdecken Sie die herbstliche Küche des Elsass und kochen gemeinsam ein stimmungsvolles Menü voller regionaler Aromen: eine knusprige Tarte fine mit Zwiebeln und Munster, klassische Fleischnacka mit kräftigem Jus und Salat sowie zum Abschluss warme Birne mit Gewürzcrumble und luftiger Riesling-Zabaione.

Bitte mitbringen: Behälter für die Kostproben
Materialkosten von 30 Euro sind im Entgelt enthalten.

Freitag, 20. November 2026

18:00 bis 22:00 Uhr

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35,

Kochwerkstatt, 0211

59,20 Euro

■ **26W510329**

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, 16. November 2026

17:30 bis 21:15 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11,
Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei
zugänglich.

51,50 Euro

■ **26W510331**

Monika Kapoor-Paul M.A.
**Brote und Chutneys – Indische
Klassiker selbst gemacht**

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. Lassen Sie sich von den Aromen Indiens verzaubern.

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben

Materialkosten von 22 Euro sind im Entgelt enthalten.

Freitag, 27. November 2026

17:00 bis 21:30 Uhr

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35,

Kochwerkstatt, 0211

54,40 Euro

■ **26W510333**

Diem Tu Dang M.A.
Vietnamesische Küche

Die vietnamesische Küche gehört zu den vielseitigsten Küchen der Welt und den besten Küchen Asiens. In ihr zeigt sich das Zusammenspiel fremder Kultureinflüsse (China, Frankreich, Indien und südost-asiatische Nachbarn). Gewürze und Kräuter wie Limettenblätter, Koriander, Minze und Basilikum verleihen den Speisen einen unverwechselbaren Geschmack und ihr typisches Aroma. Zusammen kochen und genießen Sie eine Auswahl von Suppen, Reisgerichten und Beilagen.

Bitte mitbringen: Behälter für Reste,
Geschirrtuch

Materialkosten von 17 Euro sind im Entgelt enthalten.

Samstag, 28. November 2026

17:00 bis 21:30 Uhr

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35,

Kochwerkstatt, 0211

49,40 Euro



■ 26W510335

Luigi Orrù

Italianische 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, 28. November 2026

10:00 bis 15:00 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11,

Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

70,60 Euro

■ 26W510337

Akiko Nojiri

Zweiter Teil: Japanische Hähnchengerichte – Ein besonderer Genuss

Sie kochen in diesem Kurs leckere Gerichte, die in Japan sehr beliebt sind – mit eiweißreichem, fettarmem Hähnchen. Dazu gehören nicht nur klassische japanische Speisen wie Tsukune oder Oyako-Don, sondern auch westlich und asiatisch inspirierte Varianten wie Reisgratin oder Curry.

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.

Sonntag, 29. November 2026

13:00 bis 17:30 Uhr

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35, Kochwerkstatt, 0211

48,40 Euro

■ 26W510339

Kalliopi Tzikouli

Einladung zum festlichen, griechischen Tisch!

Die griechische Küche bietet köstliche herzhaft und süße Gerichte. Ein festlicher Tisch ist geprägt von Speisen, die nach alten Traditionen und kulinarischen Bräuchen zubereitet werden und eng mit den schönsten Zeiten des Jahres verbunden sind.

Gemeinsam bereiten wir sechs schmackhafte Gerichte zu: ein besonderes Brot, farbenfrohe Vorspeisen mit griechischen Zutaten, eine Pita (gefülltes Brot), zwei Hauptgerichte sowie eine kreative Nachspeise.

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben, Geschirrtuch, Schürze

Materialkosten von 15 Euro sind im Entgelt enthalten.

Sonntag, 29. November 2026

14:00 bis 18:00 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11,

Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

44,20 Euro

■ 26W510341

Akiko Nojiri

Chinesische Küche aus Japan

Sie kochen in diesem Kurs chinesische Gerichte, die viele Deutsche im japanischen Restaurant gerne bestellen. Hierzu gehören zum Beispiel Gyoza, Harumaki (Frühlingsrollen), Karaage (frittiertes Hähnchen mit einer Marinade aus Sojasoße und Ingwer) oder Daikon-Mochi (Mochi aus Klebereismehl und Rettich). Beim Kosten werden eine bekannte Nachspeise und chinesischer Tee angeboten.

Hinweis: Dieser Kurs ist für Vegetarier*innen nicht geeignet.

Bitte mitbringen: zwei Geschirrtücher und Behälter für Kostproben

Materialkosten von 17 Euro sind im Entgelt enthalten.

Samstag, 5. Dezember 2026

13:00 bis 17:30 Uhr

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35, Kochwerkstatt, 0211

49,40 Euro



■ 26W510343

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 22 Euro sind im Entgelt enthalten.

Freitag, 11. Dezember 2026

17:00 bis 21:30 Uhr

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35,
 Kochwerkstatt, 0211

54,40 Euro

■ 26W510345

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.

Bitte mitbringen: zwei Geschirrtücher, Behälter für Kostproben, Schürze

Materialkosten von 15 Euro sind im Entgelt enthalten.

Samstag, 12. Dezember 2026

13:00 bis 17:30 Uhr

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35,
 Kochwerkstatt, 0211

47,40 Euro

■ 26W510347

Kalliopi Tzikouli
Griechische Weihnachtsküche

Die griechische Weihnachtsküche ist nach dem 40-tägigen Fasten bis zum 24. Dezember besonders üppig. Zentrale Elemente sind würzige Honigplätzchen und Buttergebäck. Ein festliches Highlight zu Neujahr ist die Wassilopita, eine herzhafte oder süße Spezialität (je nach Region) mit einer versteckten Münze als Glücksbringer. Die Weihnachtsküche verbindet familiäre Traditionen mit intensiven Aromen von Honig, Zimt, Orange und Nelken. Gemeinsam bereiten wir sechs festliche Rezepte zu – drei herzhafte und drei süße –, darunter ein Christusbrot mit Walnüssen, einen fantasievollen Weihnachtssalat und Nikolausmützen.

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben, Geschirrtuch, Schürze

Materialkosten von 15 Euro sind im Entgelt enthalten.

Freitag, 18. Dezember 2026

17:30 bis 21:30 Uhr

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35,
 Kochwerkstatt, 0211

44,20 Euro

■ 26W510349

Kalliopi Tzikouli
Die leichte Küche Griechenlands

Wenn Sie die mediterrane Küche lieben und einfache, schnelle griechische Rezepte suchen, sind Sie hier genau richtig. Gemeinsam bereiten wir sechs traditionelle Gerichte ohne Stress und mit viel Geschmack zu. Der Kurs richtet sich besonders an Kochanfänger*innen, die sich gesund, schmackhaft und griechisch ernähren möchten. Das sechsgängige Menü umfasst ein leichtes Brot, einen frischen Salat, appetitliche Vorspeisen, eine beliebte Suppe, ein würziges Hauptgericht sowie eine köstliche Nachspeise.

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben, Geschirrtuch, Schürze

Materialkosten von 15 Euro sind im Entgelt enthalten.

Donnerstag, 14. Januar 2027

17:30 bis 21:30 Uhr

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35,
 Kochwerkstatt, 0211

44,20 Euro



■ 26W510350

Andreas Eckerlein

La France culinaire – Franche-Comté

Sie entdecken die winterliche Küche des Jura und kochen gemeinsam ein Menü voller charaktervoller Aromen: luftige Gougères mit Comté und Feldsalat, zartes Geflügel in Vin-Jaune-Sauce mit Pastinakenpüree sowie zum Abschluss ein warmes Walnussküchlein mit feiner Honigcreme.

Bitte mitbringen: Behälter für die Kostproben, Ihr Lieblingsmesser, Schürze und Geschirrtuch

Materialkosten von 30 Euro sind im Entgelt enthalten.

Freitag, 15. Januar 2027

18:00 bis 22:00 Uhr

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35,

Kochwerkstatt, 0211

59,20 Euro

■ 26W510351

Monika Kapoor-Paul M.A.

Essen wie ein Maharadscha

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 22 Euro sind im Entgelt enthalten.

Freitag, 15. Januar 2027

17:00 bis 21:30 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11,

Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

54,40 Euro

■ 26W510352

Akiko Nojiri

Temarizushi – kleine Kunstwerke

Dieses hübsche, niedliche Sushi in Bällchenform wird Ihre Familie und Gäste bereits vor dem Kosten zum Staunen bringen. Der Kurs richtet sich an alle, die den leisen, nuancenreichen Geschmack der japanischen Küche schätzen und gerne handwerklich mit viel Fingerspitzengefühl für Details arbeiten. Sie bereiten bunte Varianten mit Zutaten zu, die auf dem deutschen Markt erhältlich sind. Beim Verkosten wird Ihnen guter grüner Tee aus Japan angeboten.

Hinweis: Dieser Kurs ist für Vegetarier*innen nicht geeignet.

Bitte mitbringen: Schürze, Behälter für Kostproben

Materialkosten von 18 Euro sind im Entgelt enthalten.

Sonntag, 17. Januar 2027

13:00 bis 17:30 Uhr

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35,

Kochwerkstatt, 0212

50,40 Euro

■ 26W510353

Yujung Chang

Traditionelle koreanische Neujahrsgerichte

In diesem Kochkurs bereiten wir zwei traditionelle koreanische Gerichte zu, Tteokguk (Reiskuchensuppe) und Mandu (Teigtaschen). Gemeinsam kochen wir eine klare, leichte Suppe und lernen Schritt für Schritt, Mandu selbst zu formen. Die Füllung besteht aus verschiedenen Gemüsen, Tofu und Schweinehackfleisch. Die Mandu können in die Suppe gegeben oder auch separat genossen werden. Dabei entdecken Sie einen Teil der koreanischen Neujahrsküche.

Hinweis: Dieser Kurs ist für Vegetarier*innen nicht geeignet.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, Behälter für Kostproben

Materialkosten von 18 Euro sind im Entgelt enthalten.

Donnerstag, 21. Januar 2027

17:30 bis 21:30 Uhr

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35,

Kochwerkstatt, 0211

47,20 Euro



■ 26W510355

Martina Owolaju

Steirische Küche – Es gibt nix Besseres als was Guats!

Die Steiermark, auch bekannt als das „grüne Herz Österreichs“, ist ein Schlaraffenland für Genießer. Sie bietet zahlreiche Spezialitäten und Schmankerl: Apfeltiramisu (Apfelschlankerl), faschierte Laibchen, Klachelsuppe, (Heiden-)Sterz oder Wurzelfleisch. Wir kochen mit regionalen Originalzutaten wie Käferbohnen, hochwertigem Kürbiskernöl (dem „grünen Gold“) und Schilcher-Essig. Freuen Sie sich auf eine Schilcherrahmsuppe als Vorspeise oder Backhendl – einen Klassiker der steirischen Küche. Zum Dessert gibt es Apfelradln.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Behälter für Kostproben

Materialkosten von 15 Euro sind im Entgelt enthalten.

Freitag, 22. Januar 2027

18:00 bis 21:00 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11, Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
37,60 Euro

■ 26W510357

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, 23. Januar 2027

10:30 bis 14:30 Uhr

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35,
Kochwerkstatt, 0211
49,20 Euro

■ 26W510359

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 22 Euro sind im Entgelt enthalten.

Freitag, 29. Januar 2027

17:00 bis 21:30 Uhr

Stadtteilhaus West, Genießer-Lounge,
Lindnerstr. 1, 91056 Erlangen
54,40 Euro

■ 26W510361

Yujung Chang

Galbijjim & Japchae – Koreanische Festtagsgerichte

In diesem Kurs lernen Sie, Galbijjim – zart geschmorte Rinderrippchen in einer süß-würzigen Sojasauce – sowie Japchae, glasige Süßkartoffelnudeln mit verschiedenem Gemüse, zuzubereiten. Diese Gerichte sind Klassiker bei koreanischen Feiern und Familienessen und zeigen die Vielfalt und den harmonischen Geschmack der koreanischen Küche.

Hinweis: Dieser Kurs ist für Vegetarier*innen nicht geeignet.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, Behälter für Kostproben

Materialkosten von 20 Euro sind im Entgelt enthalten.

Donnerstag, 18. Februar 2027

17:30 bis 21:30 Uhr

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35,
Kochwerkstatt, 0211
49,20 Euro

■ 26W510363

Monika Kapoor-Paul M.A.

Feuer und Gewürze – Die scharfe indische Küche

Lieben Sie scharfes Essen und möchten neue Geschmackserlebnisse entdecken? In diesem Kurs lernen Sie die Vielfalt der indischen Gewürzküche kennen und erfahren, wie Gewürze harmonisch kombiniert werden. Gemeinsam bereiten wir aromatische Currys und passende Beilagen zu – von mild-würzig bis feurig scharf. Sie erhalten praktische Tipps zur Dosierung von Schärfe. Der Kurs richtet sich an alle, die gerne würzig essen.

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben

Materialkosten von 22 Euro sind im Entgelt enthalten.

Freitag, 19. Februar 2027

17:00 bis 21:30 Uhr

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35,

Kochwerkstatt, 0211

54,40 Euro

■ 26W510365

Kalliopi Tzikouli

Griechisches Mittagessen – mit wenigen Zutaten zum Genuss

Echte griechische Rezepte leben von wenigen, hochwertigen Zutaten. Im Mittelpunkt stehen alltagstaugliche Gerichte statt aufwendiger Küche. Besonders wichtig sind Vorspeisen und frische Salate; Olivenöl und Feta dürfen dabei nicht fehlen. Gemeinsam bereiten wir sechs Gerichte zu, darunter hausgemachtes Brot, Salat, Vorspeisen, ein Hauptgericht und eine schmackhafte Nachspeise.

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben, Geschirrtuch, Schürze

Materialkosten von 15 Euro sind im Entgelt enthalten.

Sonntag, 21. Februar 2027

10:00 bis 14:00 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11,

Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

44,20 Euro



Unsere neuen Ernährungskursleiterinnen

Martina Putzker beschäftigt sich seit vielen Jahren mit pflanzenbasierter Ernährung und einem gesundheitsbewussten Lebensstil. Im Mai 2025 schloss sie ihre Ausbildung zur veganen Ernährungsberaterin erfolgreich ab und begann die Fachfortbildung im Bereich vegane Ernährung im Sport. Der Bezug zu einer alltagstauglichen Ernährung liegt ihr dabei ganz besonders am Herzen – angefangen im Alltag bis hin zum Sport. **26W510002**



Carla Gomes unterrichtet seit 2016 Portugiesisch und bringt dabei die Sprache und Kultur ihrer Heimat Azeitão in Portugal ein. In ihren Kursen werden Sprechen, Hören, Lesen und Schreiben auf spielerische und praxisnahe Weise geübt. Darüber hinaus bietet sie Kochkurse an, in denen sie ihre Begeisterung für portugiesische Kultur und gesunde Ernährung verbindet und ihr Wissen mit viel Freude und persönlichem Bezug weitergibt. **26W510403**

Fotos: Privat





Essen verbindet: Kultur, Sprache und Genuss

■ 26W510400

Andreas Eckerlein und Gabriele Bittner
**Sapori d'Italia – Eine kulinarische
 Rundreise durch Sizilien**

*Je nach Vorkenntnissen werden Sie auf
 Deutsch und Italienisch durch den Abend
 geführt.*

Sonne, Meer und der Duft von Zitronen:
 Sizilien ist eine Insel voller Geschichten,
 Kultur und intensiver Aromen. An diesem
 Abend reisen wir gemeinsam in den Süden
 Italiens und genießen ein wenig „Dolce Vita“.
 Griechen, Araber, Normannen und Spanier
 haben Küche und Kultur der Insel geprägt –
 ihre Spuren finden sich bis heute in
 Gewürzen, Süßspeisen und Traditionen.
 Während Sie in Landschaft, Geschichte und
 Kultur der Insel eintauchen, wird Ihnen ein
 5-Gänge-Menü serviert, das Sie auf eine
 kulinarische Reise mitnimmt.
 Sie kochen nicht selbst, sind jedoch aktiv
 durch sensorische Verkostungen und kleine
 kulinarische Praxisimpulse eingebunden.

Materialkosten von 35 Euro sind im Entgelt
 enthalten.

Samstag, 17. Oktober 2026

18:00 bis 22:00 Uhr

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35,
 Kochwerkstatt, 0211, 90,40 Euro

■ 26W510402

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 sinnesreichen Tee-
 zusammenkunft. Bitte nehmen Sie vor dem
 Kurs ein ausreichendes Essen zu sich, da der
 Matcha intensiv wirkt.

Materialkosten von 9 Euro sind im Entgelt
 enthalten.

Samstag, 24. Oktober 2026

13:00 bis 15:30 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal
 48 Euro

■ 26W510403

Carla Gomes
**Portugiesischer Kochabend – Sprache
 und Genuss**

*Unterrichtssprachen in diesem Workshop
 sind Deutsch und Portugiesisch.*

Sie mögen Portugiesisch und die portu-
 giesische Kultur? Dann kommen Sie zu
 unserem portugiesischen Kochabend! Wir
 kochen gemeinsam etwas Gesundes, wie
 eine leichte Suppe mit Brot, und lernen dabei
 neue Wörter und Ausdrücke auf Portu-
 giesisch. Dazu erfahren Sie mehr über
 Traditionen, Kultur und Essgewohnheiten in
 Portugal. Am Ende genießen wir die selbst
 zubereitete Suppe zusammen und üben
 Portugiesisch auf entspannte und unter-
 haltssame Weise. Eine Vorspeise und ein
 Dessert runden den Abend ab.

Der Kurs ist auch für Veganer*innen
 geeignet.

Materialkosten von 11 Euro sind im Entgelt
 enthalten.

Montag, 9. November 2026

18:00 bis 21:00 Uhr

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35,
 Kochwerkstatt, 0211, 41,60 Euro

■ 26W510404

Andreas Eckerlein und Nina Frühbeißer
**Taste of Britain – Eine kulinarische
 Reise durch England**

Der Abend findet auf Englisch statt – lehnen
 Sie sich zurück und lernen Sie England
 kulinarisch kennen.

Tauchen Sie ein in die Atmosphäre Englands
 – ein Abend voller Geschichten, Kultur und
 Genuss. Von sanften grünen Landschaften
 über historische Städte bis hin zu beein-
 druckenden Küsten entdecken Sie, was
 England so einzigartig und faszinierend
 macht. Während dieser Reise werden Ihnen
 Gerichte serviert, die von der englischen
 Küche inspiriert sind und die erzählten
 Geschichten geschmacklich begleiten.
 Sie kochen nicht selbst, sind jedoch aktiv
 durch sensorische Verkostungen und kleine
 kulinarische Praxisimpulse eingebunden.



Materialkosten von 36 Euro sind im Entgelt enthalten.

Samstag, 21. November 2026
18:00 bis 22:00 Uhr
kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35,
Kochwerkstatt, 0211
91,40 Euro

■ 26W510408

Andreas Eckerlein, Johannes Binmüller
und Sonja Schleicher

Weihnachten mit allen Sinnen – Genussabend mit Live-Musik

Erleben Sie einen besonderen Adventsabend,
der Genuss, kulturelle Bildung und
Ernährungsbewusstsein miteinander
verbindet:

Während stimmungsvolle Live-Musik den
Raum erfüllt, servieren wir Ihnen ein
weihnachtliches Überraschungs Menü in vier
Gängen. Freuen Sie sich auf winterliche
Aromen, liebevoll zubereitete Speisen und
eine Atmosphäre zum Ankommen, bewusstes
Genießen und Entspannen. Ein Abend, um
Weihnachten mit allen Sinnen zu erleben.
Unverträglichkeiten und besondere
Ernährungswünsche werden im Voraus
abgefragt.

Sie werden aktiv durch sensorische
Verkostungen und kleine kulinarische
Praxisimpulse eingebunden.

Materialkosten von 30 Euro sind im Entgelt
enthalten.

Samstag, 19. Dezember 2026
18:00 bis 22:15 Uhr
kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35,
Kochwerkstatt, 0211
88,60 Euro

■ 26W510410

Andreas Eckerlein und
Marion Mühlig-Debin

À Table! Eine kulinarische Reise durch Nouvelle-Aquitaine

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!

Der Abend ist zweisprachig – deutsch und
französisch und Sie werden aktiv durch
sensorische Verkostungen und kleine
kulinarische Praxisimpulse eingebunden.

Materialkosten von 36 Euro sind im Entgelt
enthalten.

Samstag, 20. Februar 2027
18:00 bis 22:00 Uhr
kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35,
Kochwerkstatt, 0211
91,40 Euro

■ 26W510416

Sandra Kastner

Topf sucht Deckel. Gemeinsames Kochen in der historischen Küche im Stadtmuseum Erlangen

Was verbindet mehr als Kochen? Und dann
noch in einer Küche, die aus dem vorigen
Jahrhundert stammt. Beim Anschüren des
alten Ofens, dem Schneiden der Zutaten und
dem Rühren der Speisen ist viel Zeit für den
Austausch und das gegenseitige Kennen-
lernen. Mit Gerichten aus früheren Zeiten
kommt auch der Genuss nicht zu kurz.

Treffpunkt: Foyer

Materialkosten: 15 Euro sind an der
Museumskasse zu bezahlen

Donnerstag, 17:00 bis 20:00 Uhr
Beginn: Donnerstag, 25. Februar 2027
Stadtmuseum Erlangen,
Martin-Luther-Platz 9,
Das Stadtmuseum Erlangen verfügt über eine
mobile Hörunterstützung.
Kontakt für Rückfragen (besondere Bedarfe):
ingrid.moor@stadt.erlangen.de
(Stadtmuseum)



Backen und Desserts

■ 26W510600

Akiko Nojiri

Daifukumochi und Dorayaki – traditionelle, japanische Süßigkeiten

Suchen Sie passende Süßigkeiten zum japanischen grünen Tee wie Sencha oder Matcha? Haben Sie Freude an präziser, handwerklicher Arbeit mit Fingerspitzengefühl? Dann sind Sie in diesem Kurs herzlich willkommen! Sie bereiten selbst die süße Bohnenpaste „Azuki-An“ zu und stellen daraus zwei beliebte, jedoch sehr unterschiedliche „Wagashi“ aus Japan her. Die etwas aufwändige „Azuki-An“ lässt sich gut einfrieren und ermöglicht Ihnen die Zubereitung zahlreicher weiterer japanischer Süßigkeiten. Beim Verkosten werden Ihnen zwei hochwertige Tees aus Japan angeboten.

Bitte mitbringen: zwei Geschirrtücher, Schürze, Behälter für Kostproben

Materialkosten von 17 Euro sind im Entgelt enthalten.

Sonntag, 18. Oktober 2026

13:00 bis 17:30 Uhr

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35,
Kochwerkstatt, 0211, 49,40 Euro

■ 26W510602

Irmgard Hornschild-Haushofer

Vollkornbrot 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, Behälter

Materialkosten von 12 Euro sind im Entgelt enthalten.

Samstag, 24. Oktober 2026

10:00 bis 13:30 Uhr

Eichendorffschule, Bierlachweg 11,
Schulküche EG

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich. 37,80 Euro

■ 26W510604

Brigitte Reiner

Glutenfreie Weihnachtsplätzchen

Sie haben eine Glutenunverträglichkeit oder Zöliakie und sehnen sich nach selbst gebackenen Plätzchen in der Weihnachtszeit? Kein Problem. In diesem Kurs bereiten Sie Plätzchen ohne Gluten zu, die auch noch sehr gut schmecken. Sie erhalten wertvolle Tipps rund um den Mübteig und bekommen einen Einblick wie dieser geschmacklich verändert und verfeinert werden kann. Die Rezepte eignen sich auch für Weizenmehl.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Handtuch, Dose für Kostproben, eventuell Getränk

Materialkosten von 12 Euro sind im Entgelt enthalten.

Montag, 16. November 2026

13:00 bis 17:00 Uhr

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35,
Kochwerkstatt, 0211, 41,20 Euro

■ 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 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

**26W510610**

Karin Depner
Donnerstag, 28. Januar 2027
18:00 bis 21:00 Uhr
Kulturpunkt Bruck, Fröbelstr. 6, Saal
35,60 Euro

26W510611

Karin Depner
Freitag, 29. Januar 2027
18:00 bis 21:00 Uhr
Kulturpunkt Bruck, Fröbelstr. 6, Saal
35,60 Euro

■ 26W510612

Irmengard Hornschild-Haushofer
Weihnachtliche Brotspezialitäten

In diesem Kurs backen wir gemeinsam zwei herzhaftes Brotsorten für die Adventszeit: das beliebte Handbrot, gefüllt mit Speck und Käse, sowie dekorative Sternbrote aus einem fein gewürzten Sauerteig. Schritt für Schritt lernen Sie die Zubereitung und Gestaltung – ideal für alle, die zur Weihnachtszeit gerne selbst backen und neue Rezepte ausprobieren möchten. Natürlich gibt es die Rezepte dazu und Sie nehmen Ihr herrliches Backwerk mit nach Hause.

Bitte mitbringen: Handrührgerät mit Knethaken, Kneteschüssel mit Deckel
Materialkosten von 12 Euro sind im Entgelt enthalten.

Samstag, 5. Dezember 2026
10:00 bis 13:30 Uhr
Eichendorffschule, Bierlachweg 11,
Schulküche EG
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei
zugänglich.
37,80 Euro

■ 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 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

26W510630

Karin Depner
Donnerstag, 25. Februar 2027
18:00 bis 21:00 Uhr
Kulturpunkt Bruck, Fröbelstr. 6, Saal
35,60 Euro

26W510632

Karin Depner
Freitag, 26. Februar 2027
18:00 bis 21:00 Uhr
Kulturpunkt Bruck, Fröbelstr. 6, Saal
35,60 Euro

■ 26W510634

Kalliopi Tzikouli
Griechischer Bergtee und feine Backideen

Die griechische Teezeit ist eng mit dem traditionellen Bergtee (Sideritis) verbunden, der als gesundes, blumig-krautiges Getränk geschätzt wird. Er wird aus Blüten, Blättern und Stängeln aufgekocht und gerne mit Honig und Zitrone heiß oder als Eistee genossen. Dazu backen wir gemeinsam sechs leckere Gerichte, darunter herzhaften Möhrenkuchen, rustikale Brötchen mit Feta und Oliven, Auberginenpita, griechische Marmeladenkekse, Erdbeer-Bananen-Kuchen sowie ein Überraschungsrezept.

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben, Geschirrtuch, Schürze

Materialkosten von 15 Euro sind im Entgelt enthalten.

Samstag, 23. Januar 2027
14:00 bis 18:00 Uhr, 44,20 Euro
Eichendorffschule, Bierlachweg 11,
Schulküche EG
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei
zugänglich.



Tasting – Foodpairing – Aromenkombination

■ Achtsames Schokoladen-Tasting

Tauchen Sie ein in die Welt der Edelschokoladen. Erfahren Sie, was hochwertige Schokolade wirklich ausmacht, welche Herstellungsschritte sie durchläuft und warum Nachhaltigkeits- und Fairnessprozesse so wichtig sind. Genießen Sie in einem achtsamen, 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.

26W510650

Carina Oettinger

Freitag, 9. Oktober 2026

16:30 bis 18:45 Uhr

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35,
Kochwerkstatt, 0211

33,80 Euro

26W510652

Carina Oettinger

Donnerstag, 19. November 2026

18:00 bis 20:15 Uhr

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35,
Kochwerkstatt, 0211

33,80 Euro

■ 26W510654

Anja Barocha

**Gourmet-Seminar – Käse und Wein
meisterhaft kombiniert**

Käse und Wein! Ein Traumpaar – sofern man die richtige Kombination findet. Damit dies zukünftig kein Zufall mehr ist, räumt Anja Barocha auch mit gängigen Irrtümern auf. Es erwartet Sie eine klassische Auswahl sechs exemplarischer Käsesorten von Affineur Walpmann sowie sechs erstklassige Weine mit der ganzen Brandbreite von weiß bis rot und trocken bis edelsüß. Bei der Verkostung „erarbeiten“ wir uns in der Praxis, welche Käse mit welchen Weinen am besten harmonisieren.

Freuen Sie sich auf einen spannenden und genussreichen Abend.

Materialkosten von 49 Euro sind im Entgelt enthalten.

Freitag, 16. Oktober 2026

18:30 bis 21:00 Uhr

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35,
Kochwerkstatt, 0211

68,40 Euro

■ 26W510658

Anja Barocha

**Fine Dining – die Kunst des modernen
Genießens**

Ein Degustationsmenü ist mehr als eine Abfolge von Gerichten – es ist eine kulinarische Reise. In diesem Kochkurs lernen Sie, wie moderne Fine-Dining-Küche funktioniert: präzise Technik, außergewöhnliche Aromenkombinationen und eine ansprechende Präsentation. Bei einem Aperitif lernen Sie die Philosophie des Degustationsmenüs kennen und was Fine Dining von klassischer Küche unterscheidet. Dann geht es an den Herd! Wir bereiten alles so weit vor, dass wir jeden einzelnen Gang gebührend an einem gedeckten Tisch genießen können. Für ultimative Geschmackserlebnisse wird jeder Gang mit einem passenden Wein begleitet. Sie bekommen jede Menge Profi-Tipps und kreative Rezepte.

Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben, gute Laune und Lust am gemeinsamen Kochen und Genießen

Materialkosten von 49 Euro sind im Entgelt enthalten.

Samstag, 14. November 2026

12:30 bis 18:00 Uhr

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35,
Kochwerkstatt, 0211

88 Euro



Getränke

■ 26W510710

Anja Barocha

Weinseminar – Blindtasting

Schmecken, raten, staunen – Wein mit allen Sinnen entdecken. Beim Blindtasting zählen keine Etiketten, keine Preise und keine bekannten Namen – nur das, was im Glas ist. Dieses Seminar lädt ein, die eigene Wahrnehmung zu schärfen, Vorurteile abzulegen und Wein auf eine völlig neue Weise zu erleben. Ob Weineinsteiger*in oder erfahrene Liebhaber*in: Blindverkostung überrascht jede*n.

Freuen Sie sich auf einen Abend voller Überraschungen – im Glas und darüber hinaus!

Materialkosten von 34,50 Euro sind im Entgelt enthalten.

Freitag, 22. Januar 2027

18:30 bis 21:00 Uhr

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35,
Kochwerkstatt, 0211

53,90 Euro

Pilze, Wildkräuter und Wildfrüchte

■ 26W510800

Diana Härpfer

Heimische Pilze

Dieser Kurs ist eine Einführung in die faszinierende Welt der Pilze.

Er besteht aus zwei Teilen: Am ersten Seminarabend findet eine theoretische Einführung zum Thema Pilze im Lesecafé statt. Inhalte sind Pilzbestimmung, Pilzmerkmale, Giftpilze, Speisepilze und die Vorbeugung vor möglichen Verwechslungen, Sammelorte und Pilzliteratur. Zusätzlich wird anhand von mitgebrachten frischen Waldpilzen die Theorie verdeutlicht.

In einem zweiten Teil folgt dann die Praxis:

Auf einer Exkursion in die Wälder in der näheren Umgebung von Erlangen treffen wir uns, um Pilze zu suchen und zu sammeln. Der Kurs ist geeignet für alle, die in die Welt der Pilze unter fachlicher Anleitung einsteigen und Praxis erlernen möchten.

Am Mittwochabend wird die Theorie besprochen, die Exkursion findet am darauffolgenden Sonntag statt.

Dienstag, 6. Oktober 2026

18:00 bis 19:30 Uhr

Sonntag, 11. Oktober 2026

9:00 bis 13:00 Uhr

Lesecafé, Hauptstr. 55

(Altstadtmarktpassage)

2 Termine, 50,70 Euro

Treffpunkt Exkursion: Großparkplatz

Innenstadt gegenüber dem Busbahnhof

■ Pilzwanderung – für Pilzfreund*innen mit Grundwissen

Die Pilzwanderung eignet sich für Pilzfreund*innen mit Vorkenntnissen. Bei einer ungezwungenen Wanderung im Wald in der Umgebung von Erlangen wird die heimische Pilzwelt erkundet. Merkmale, Kennzeichen und Verwechslungsmöglichkeiten mit Giftpilzen werden bei den einzelnen vorgefundenen Pilzen veranschaulicht und besprochen. Die Teilnehmer*innen organisieren An- und Abfahrt selbst. Fahrgemeinschaften können gebildet werden und sind wünschenswert. Vom Treffpunkt Großparkplatz Innenstadt gegenüber dem Busbahnhof, fahren wir noch ca. 20 Minuten zum Exkursionsgebiet.

Treffpunkt: Großparkplatz Innenstadt gegenüber dem Busbahnhof

26W510801

Diana Härpfer

Freitag, 9. Oktober 2026

9:00 bis 13:00 Uhr

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben

26,20 Euro

26W510804

Diana Härpfer

Mittwoch, 14. Oktober 2026

9:00 bis 13:00 Uhr

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben

26,20 Euro



■ 26W510806

Diana Härpfer

Wildkräuter und Wildfrüchte, die Naturapotheke

Der Verzehr von Feldfrüchten und Wildobst war jahrtausendlang eine wichtige Nahrungsquelle, zuletzt vor allem in Notzeiten. Viele Arten sind zudem eine wahre Naturapotheke und haben längst als Schmankerl Einzug in unsere Küche gehalten. Auf einer entspannten Wanderung durch eine alte Kulturlandschaft mit Kopfeichen lernen Sie Wildobstarten, Wildkräuter und Feldfrüchte kennen und sammeln sie. Erkennungsmerkmale, Verwechslungsmöglichkeiten und Heilwirkungen werden erläutert; Kostproben und Rezepte sind inbegriffen.

Die Teilnehmer*innen organisieren An- und Abfahrt selbst. Fahrgemeinschaften können gebildet werden und sind wünschenswert.

Treffpunkt: 9:00 Uhr Großparkplatz Innenstadt gegenüber dem Busbahnhof

Samstag, 31. Oktober 2026

9:00 bis 13:00 Uhr

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben
26,20 Euro

■ 26W510808

Diana Härpfer

Winterpilze

vhs Angebote im Kulturhaus WEST! ab Januar 2027

Marion Fritscher | 26W508322
Kreistänze (Workshop)

Corinna Mürbeth | 26W507016
Beckenbodentraining für Frauen und Männer (Workshop)

Marion Fritscher | 26W506155
Lachyoga und Entspannung (Workshop)

Sonja Peplinski | 26W507065, -66, -67
Pilates (Kurs)

Monika Kapoor-Paul | 26W510359
Küche der Metropol-Region Delhi (Kochkurs)

Weitere Angebote auf www.vhs-erlangen.de

Ein besonderes (kulinarisches) Erlebnis sind Speisepilze, gesammelt mitten im Winter. Auf dieser Exkursion suchen wir in der Umgebung von Erlangen Winterpilzstandorte auf. Neben dem guten Geschmack der Speisepilze schreibt man vielen Winterpilze auch noch eine Menge heilender Wirkungen zu. Auch lernt man vom Menschen genutzte Baumpilze kennen. Denn schon Ötzi trug Zunderschwamm zum Feuermachen bei sich. Auch zur Papierherstellung, als Heilpilze und nicht zuletzt in der Ikebanakunst werden oder wurden Baumpilze verwendet.

Die Teilnehmer*innen organisieren An- und Abfahrt selbst. Fahrgemeinschaften können gebildet werden und sind wünschenswert. Vom Treffpunkt Großparkplatz Innenstadt fahren wir noch ca. 20 Minuten zum Exkursionsgebiet.

Treffpunkt: Großparkplatz Innenstadt gegenüber dem Busbahnhof

Samstag, 5. Dezember 2026

9:00 bis 13:00 Uhr

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben
26,20 Euro

■ 26W510810

Diana Härpfer

Winterwald – Wald der Sinne

Das neue Jahr mit einem Waldbad beginnen: Der Winterwald hat einen ganz besonderen Reiz – alles wirkt still und erstarrt.

Laubbäume präsentieren sich jetzt als blattlose, knorrige Gesellen. Man meint, sie kaum auseinanderhalten zu können. Doch anhand ihres Wuchses, der Borke und der Knospen, die geradezu Wundertüten der Natur darstellen, sind sie sehr wohl zu unterscheiden. Dass auch im Winterwald reges Leben herrscht, sieht man auch an den Tierspuren und ist hörbar an den Vogelrufen. Winterpilze bereichern diese Exkursion durch den winterlichen Zauberwald.

Treffpunkt: Wanderparkplatz „Handtuchwiese“ im Meilwaldwiese

Samstag, 16. Januar 2027

9:00 bis 13:00 Uhr

Treffpunkt wie im Kurstext angegeben
26,20 Euro

Sprachen



Gesellschaft



Kultur



Beruf



Gesundheit



Sprachen



vhs club INTERNATIONAL

Sprachen

Sprachen lernen an der vhs Erlangen – vielseitig und flexibel

Sie können bei uns Kurse in 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



Cornelia Savelsberg

Programmbereichsleitung:
Deutsch als Fremdsprache, Englisch, Spanisch
und Einbürgerungen
Telefon: 09131 86-2667
cornelia.savelsberg@stadt.erlangen.de



Sara Schrage

Programmbereichsleitung:
Italienisch und Deutsche Gebärdensprache (DGS)
Telefon: 09131 86-3216
sara.schrage@stadt.erlangen.de



Astghik Mantashyan

Programmbereichsleitung:
Französisch, selten unterrichtete Sprachen
und Online-Angebote
Telefon: 09131 86-2653
astghik.mantashyan@stadt.erlangen.de



Organisatorisch-Pädagogische Mitarbeiterinnen

Alexandra Rauhtäschlein

Telefon: 0171 2863697 nur vormittags

Elisabeth Hein

Telefon: 09131 86-1737

Friederike Berndt

Telefon: 09131 86-1743

Ansprechpartnerin für Prüfungen:

Sabine Roth

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

Zentrale E-Mail: vhs.sprachen@stadt.erlangen.de





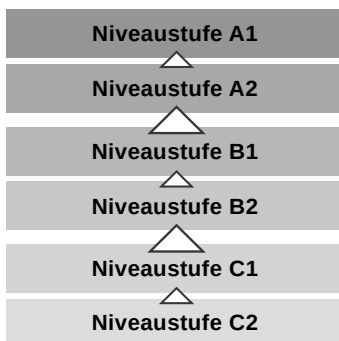
Arabisch
 Armenisch
 Baskisch
 Bengalisch
 Chinesisch
 Dänisch
 Deutsch
 Deutsche Gebärdensprache
 Englisch
 Finnisch
 Fränkisch
 Französisch
 Hindi
 Italienisch
 Japanisch
 Klingonisch
 Koreanisch
 Kroatisch
 Latein
 Neugriechisch
 Niederländisch
 Norwegisch
 Oberpfälzisch
 Persisch
 Polnisch
 Portugiesisch
 Rumänisch
 Russisch
 Schwedisch
 Slowenisch
 Spanisch
 Thailändisch
 Tschechisch
 Türkisch
 Ungarisch
 Vietnamesisch

Sie möchten eine neue Fremdsprache erlernen oder schon vorhandene Kenntnisse vertiefen – eine gute Entscheidung!

Denn im Beruf und auf Reisen ist es einfach gut, wenn man neben der Muttersprache mindestens eine weitere Sprache beherrscht.

Sprachen lernen mit System

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen (GER)



Wir orientieren unseren Unterricht am „Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen“ (GER), der 1997 von Sprachexperten der Mitgliedsländer des Europarates entwickelt wurde.

Der GER beschreibt genau, was Sie auf sechs verschiedenen Niveaustufen ausdrücken und verstehen können. Anfänger*innen starten bei A1, die höchste der sechs Niveaustufen heißt C2.

Stellen Sie sich vor: Menschen in ganz Europa, von Athen bis Zagreb, lernen Sprachen in demselben System – eine riesige Sprachenlerngemeinschaft – 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.

A1 Ich kann mich mit Hilfe von einzelnen Wörtern, kurzen Sätzen, Mimik und Gestik auf einfachste Weise ausdrücken.	Ich kann zum Beispiel: ☐ jemanden begrüßen und mich vorstellen ☐ einfache Fragen stellen und beantworten ☐ Zahlen, Preisangaben und Uhrzeiten verstehen ☐ eine kurze Notiz schreiben ☐ auf Schildern, Plakaten und Wegweisern einiges verstehen
A2 Ich kann mich im Alltag zurechtfinden, obwohl ich noch viele Fehler mache.	Ich kann zum Beispiel: ☐ etwas zum Essen und Trinken bestellen ☐ in einer Zeitung bestimmte Informationen finden (z.B. Ort und Preis einer Veranstaltung) ☐ nach dem Weg fragen ☐ eine Postkarte schreiben ☐ eine kurze Ansage, wie z.B. im Flughafen, verstehen
B1 Ich kann mich in den meisten Alltagssituationen ganz gut, aber noch mit Fehlern, verständigen.	Ich kann zum Beispiel: ☐ einfache Gespräche über vertraute Themen führen ☐ eine Telefonnachricht verstehen, wenn relativ langsam gesprochen wird ☐ persönliche Briefe schreiben ☐ einen einfachen Zeitungsartikel verstehen ☐ mich im Ausland in der Regel gut verständigen
B2 Ich kann in verschiedenen Situationen mühelos einfache Gespräche führen. Man versteht mich problemlos, jedoch mache ich einige Fehler.	Ich kann zum Beispiel: ☐ mich aktiv an längeren Gesprächen beteiligen ☐ einer Nachrichtensendung im Fernsehen folgen ☐ fachbezogene Korrespondenz lesen ☐ gewöhnliche Geschäftsbriefe schreiben ☐ in Diskussionen meine Ansichten begründen
C1 Ich kann mich in unerwarteten Situationen zurechtfinden und drücke mich fast immer deutlich und weitgehend korrekt aus.	Ich kann zum Beispiel: ☐ mit MuttersprachlerInnen über anspruchsvolle Themen diskutieren ☐ komplexe Sachverhalte darstellen ☐ Berichte und Briefe aller Art schreiben ☐ den meisten Fernsehsendungen problemlos folgen ☐ Zeitungen, Fachzeitschriften und Literatur lesen
C2 Ich kann mich in allen Situationen annähernd wie ein/e MuttersprachlerIn ausdrücken.	Ich kann zum Beispiel: ☐ fließend sprechen und auch feine Bedeutungsnuancen genau ausdrücken ☐ mich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen mit MuttersprachlerInnen beteiligen ☐ anspruchsvolle Texte aller Art schreiben ☐ Literatur- und Sachbücher lesen ☐ ohne Schwierigkeiten gesprochene Sprache verstehen, auch wenn schnell gesprochen wird



Das lerne ich



Hören



Lesen



Sprechen



Schreiben

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: Mit System Fortschritte machen!

Die vhs-Sprachkurse sind gemäß dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen in 6 Niveaustufen untergliedert.

Jede beschreibt detailliert, was Sie am Ende können, klar unterteilt nach den erlernten Fähigkeiten für Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben.

In dieser Übersicht finden Sie die Lernziele sämtlicher Niveaus:

A1		Am Ende der Stufe A1 können Sie:	
Niveaustufe:	★ ★ ★ ★ ★	Hören: einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen	Lesen: einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z.B. Schilder und Plakate
		Sprechen: sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen	Schreiben: Formulare, z.B. im Hotel, ausfüllen
A2		Am Ende der Stufe A2 können Sie:	
Niveaustufe:	★ ★ ★ ★ ★	Hören: einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen	Lesen: kurze, einfache Texte, z.B. Anzeigen und Speisekarten verstehen
		Sprechen: kurze, einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen	Schreiben: kurze Notizen und Mitteilungen abfassen
B1		Am Ende der Stufe B1 können Sie:	
Niveaustufe:	★ ★ ★ ★ ★	Hören: das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn langsam gesprochen wird	Lesen: Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen
		Sprechen: in einfachen, zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen beschreiben und Meinungen wiedergeben	Schreiben: persönliche Briefe schreiben
B2		Am Ende der Stufe B2 können Sie:	
Niveaustufe:	★ ★ ★ ★ ★	Hören: im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird	Lesen: Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen
		Sprechen: sich relativ mühelos an Diskussion beteiligen und Ihre Ansichten vertreten	Schreiben: detaillierte Texte, z.B. Aufsätze und Berichte schreiben
C1		Am Ende der Stufe C1 können Sie:	
Niveaustufe:	★ ★ ★ ★ ★	Hören: Unterhaltungen, Radio- und Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen	Lesen: komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen
		Sprechen: sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken	Schreiben: sich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken und über komplexe Sachverhalte schreiben
C2		Am Ende der Stufe C2 können Sie:	
Niveaustufe:	★ ★ ★ ★ ★	Hören: ohne Schwierigkeit die gesprochene Sprache verstehen	Lesen: jede Art geschriebenen Texts mühelos lesen
		Sprechen: sich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen sicher und angemessen beteiligen	Schreiben: anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte verfassen und sich differenziert ausdrücken

Eine Zertifizierung wertet Ihre Fremdsprachenkenntnisse auf!

Immer mehr Teilnehmer*innen unserer Sprachkurse haben den Wunsch, ihre erworbenen Sprachkenntnisse durch das Ablegen einer Prüfung bestätigen zu lassen.

Die bayerischen Volkshochschulen haben darauf reagiert und die Prüfungspalette im Sprachenbereich erweitert.

Dabei wurde nicht nur die Anzahl der Prüfungen in den einzelnen Sprachen erhöht, sondern es wurden auch international renommierte Kooperationspartner gewonnen.

Übrigens:

Die vhs Erlangen ist
offizielles Prüfungs-
kompetenzzentrum für
Sprachen des Bayerischen Volkshochschulverbandes.

Weitere Informationen unter:
www.vhs-sprachpruefungen.de.



Unsere Kooperationspartner:

			
www.telc.net	www.goethe.de	www.testdaf.de	www.cambridgeenglish.org
			
www.ciep.fr	www.cervantes-muenchen.de	www.cvcl.it	www.swedex.info

Sprachprüfungen Deutsch des Goethe-Instituts

Common European Framework Council of Europe	
C2	Goethe-Zertifikat C 2 – Großes Deutsches Sprachdiplom (GDS)
C1	Goethe-Zertifikat C 1
B2	Goethe-Zertifikat B 2
B1	Goethe-Zertifikat B 1 Goethe-Zertifikat B 1 für Jugendliche
A2	Goethe-Zertifikat A 2 - Start Deutsch 2
A1	Goethe-Zertifikat A 1 – Start Deutsch 1



Foto: Getty Images / E+/ track5

Gemeinsam lernen in unseren vhs-Lerntreffs

Sie haben Schwierigkeiten mit Lesen und Schreiben?

Im vhs-Lerntreff unterstützen wir Sie!

**Wir lernen gemeinsam in angenehmer
und freundlicher Atmosphäre.**

**Der vhs-Lerntreff ist für Erwachsene,
die schon Deutsch lernen oder
Deutsch als Muttersprache haben.**

**Sie können
kommen, wann
Sie wollen.**

**vhs-Lerntreff Anger
im Stadtteilzentrum ISAR 12**

Isarstraße 12
91052 Erlangen

Montag: 13:30 bis 16:30 Uhr

Mittwoch: 13:30 bis 15:45 Uhr

**vhs-Lerntreff Innenstadt
im vhs Wohnzimmer**

Volkshochschule, Friedrichstraße 17
91054 Erlangen

Dienstag: 10:00 bis 14:00 Uhr

Donnerstag: 12:00 bis 15:00 Uhr

Während der Schulferien sind die beiden Lerntreffs geschlossen.

Bei Fragen: vhs.lerntreff@stadt.erlangen.de oder Telefon: 09131-862668



Deutsch als Fremdsprache

Sprachberatungstermine während des Semesters: www.vhs-erlangen.de

Aufbau der Kurse:

Gliederung des Programms Deutsch als Fremdsprache:

- Europäische Niveaustufe A1 und A2
 - Europäische Niveaustufe B1 und B2
 - Europäische Niveaustufe C1 und C2
- Genaue inhaltliche Beschreibungen finden Sie am Anfang des Sprachenprogramms und auf unserer Homepage: www.vhs-erlangen.de.
Die Zahlen hinter der Niveaustufe geben das Semester bzw. den Teil an, in dem sich der Kurs befindet.

Prüfungen des Goethe-Instituts an der vhs Erlangen

Die Termine finden Sie im Sprachenbereich auf der Seite „Internationale Sprachenzertifikate“.

- **Goethe-Zertifikat A1** (www.goethe.de/a1)
- **Goethe-Zertifikat A2** (www.goethe.de/a2)
- **Goethe-Zertifikat B1** (www.goethe.de/b1)
- **Goethe-Zertifikat B2** (www.goethe.de/b2)
- **Goethe-Zertifikat C1** (www.goethe.de/c1)
- **Goethe-Zertifikat C2** (www.goethe.de/c2)

Die vhs Erlangen ist offizielles Prüfungskompetenzzentrum des Bayerischen Volkshochschulverbandes. Beachten Sie bitte auch die vielfältigen Möglichkeiten der Prüfungsvorbereitung. Lassen Sie sich beraten. Wir helfen Ihnen gerne.

Niveaustufe A1: Allgemeine Kurse

■ 26W602101

Margit Brenner-Elias

Deutsch als Fremdsprache A1.1 Intensivkurs (Teil 1 von 2)

Für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Das Leben A1 (Cornelsen-Verlag), Kursbuch und Übungsbuch (Gesamtband), ab Lektion 1, ISBN 978-3-06-122089-1
Der zweite Teil des Kurses beginnt am 23. November 2026 (siehe Kurs 26W602109).

Montag, Mittwoch und Donnerstag, 17:00 bis 19:00 Uhr
Beginn: Montag, 21. September 2026
Ende: 16. November 2026
Friedrichstr. 17, Raum 10
22 Abende, 228,80 Euro

■ 26W602103

Deutsch als Fremdsprache A1.1 Intensivkurs (Teil 1 von 2)

Für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Das Leben A1 (Cornelsen-Verlag), Kursbuch und Übungsbuch (Gesamtband), ab Lektion 1, ISBN 978-3-06-122089-1
Der zweite Teil des Kurses beginnt am 25. November 2026 (siehe Kurs 26W602112).

Montag, Friedrichstr. 17, Raum 11,
Dienstag, Friedrichstr. 17, Raum 03
Donnerstag, Friedrichstr. 17, Raum 23
jeweils 19:00 bis 20:45 Uhr
Beginn: Montag, 21. September 2026
Ende: 16. November 2026
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
22 Abende, 200,20 Euro



LEARN GERMAN ERLANGEN

LEARN GERMAN with LEARN GERMAN ERLANGEN!

Intensive courses in the morning or afternoon & standard courses in the evening. Or individual private lessons.

LERN DEUTSCH bei LEARN GERMAN ERLANGEN!

Intensivkurse am Morgen oder Nachmittag & Standardkurse am Abend. Oder ganz individuell im Einzelunterricht.

Schuhstraße 12 • 91052 Erlangen • +49 (0)9131 – 204850
info@learn-german-erlangen.de • www.learn-german-erlangen.de



Learning German at a Slow Pace

Choose the course that suits your language level and learn German step by step in a relaxed atmosphere.

Alexandra Stepanovskih | 26W670001
A1 German from the Beginning
Online Course, www.vhs.cloud

For complete beginners. Slow, structured learning with a focus on everyday language and active speaking.

From Friday, September 25th 2026
3:00 to 6:30 pm
12 sessions, 287 Euro

Rosaura Adriana Illmer | 26W670002
A2 German Step by Step

For learners after A1 level. Build and strengthen basic language skills with a focus on active speaking.

From Friday, September 25th 2026
9:30 to 11:45 am
15 sessions, 175,50 Euro
Address: Isarstraße 12, Erlangen

Rosaura Adriana Illmer | 26W670010
B1 German in Depth

For learners from A2 level. Focus on everyday communication, speaking, and vocabulary in a calm learning pace.

From Thursday, September 24th 2026
9:30 to 11:45 am
15 sessions, 175,50 Euro
Address: Isarstraße 12, Erlangen

Deutsch in Ruhe lernen

Wählen Sie den Kurs, der zu Ihrem Sprachstand passt, und lernen Sie Deutsch langsam und gründlich.

Alexandra Stepanovskih | 26W670001
A1 Deutsch von Anfang an
Online-Kurs, www.vhs.cloud

Für absolute Anfänger*innen. Langsames, strukturiertes Lernen mit Fokus auf Alltagssprache und aktivem Sprechen.

Ab Freitag, 25. September 2026
15:00 bis 18:30 Uhr
12 Termine, 287 Euro

Rosaura Adriana Illmer | 26W670002
A2 Deutsch Schritt für Schritt

Für Lernende nach A1. Aufbau und Festigung der Grundlagen mit Schwerpunkt auf aktivem Sprechen.

Ab Freitag, 25. September 2026
9:30 bis 11:45 Uhr
15 Termine, 175,50 Euro
Adresse: Isarstraße 12, Erlangen

Rosaura Adriana Illmer | 26W670010
B1 Deutsch vertiefen

Für Lernende ab A2. Fokus auf Alltagssprache, Sprechen und Wortschatz in ruhigem Lerntempo.

Ab Donnerstag, 24. September 2026
9:30 bis 11:45 Uhr
15 Termine, 175,50 Euro
Adresse: Isarstraße 12, Erlangen

Registration | Anmeldung: www.vhs-erlangen.de



■ 26W602104 Deutsch als Fremdsprache A1.1

Für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Das Leben A1 (Cornelsen-Verlag),
Kursbuch und Übungsbuch (Gesamtband),
ab Lektion 1
ISBN 978-3-06-122089-1

Montag, Mittwoch und Donnerstag,
17:30 bis 19:30 Uhr

Beginn: Montag, 9. November 2026

Ende: 15. Februar 2027

CBBE, Fachoberschule, Drausnickstr. 1c,
Raum 204

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei
zugänglich.

30 Abende, 312 Euro

■ 26W602106 Andrea Fürbringer Deutsch als Fremdsprache A1.1 Intensivkurs (Teil 1 von 2)

Für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse
Kleingruppe 8 bis 12 Teilnehmer*innen

Lehrbuch: Das Leben A1 (Cornelsen-Verlag),
Kursbuch und Übungsbuch (Gesamtband),
ab Lektion 1, ISBN 978-3-06-122089-1

Der zweite Teil des Kurses beginnt am
7. Dezember 2026 (siehe Kursnummer
26W602113)

Montag und Mittwoch,
13:30 bis 17:00 Uhr

Beginn: Montag, 28. September 2026

Ende: 25. November 2026

Friedrichstr. 17, Raum 20

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei
zugänglich.

15 Nachmittage, 284,60 Euro

■ 26W602107 Andrea Fürbringer/ Anneke Groot Deutsch als Fremdsprache A1.1 Intensivkurs (Teil 1 von 3)

Für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse, die
sich den Stoff eines Semesters in kurzer Zeit
(5 Wochen) erarbeiten wollen und somit
schnell und intensiv die deutsche Sprache
erlernen möchten. Der Kurs ist so angelegt,
dass Sie ab 12. November 2026 im
Intensivkurs auf der Niveaustufe A1.2 (siehe
Kurs 26W602115) weiterlernen können.

Lehrbuch: Das Leben A1 (Cornelsen-Verlag),
Kursbuch und Übungsbuch (Gesamtband),
ab Lektion 1

ISBN 978-3-06-122089-1

Dienstag und Mittwoch, 9:00 bis 11:45 Uhr,
Donnerstag und Freitag, 9:00 bis 12:00 Uhr,
Beginn: Dienstag, 29. September 2026
Ende: 30. Oktober 2026

Friedrichstr. 17, Raum 12

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei
zugänglich.

20 Vormittage, 299 Euro

■ 26W602109 Margit Brenner-Elias Deutsch als Fremdsprache A1.2 Intensivkurs (Teil 2 von 2)

Für Anfänger*innen mit geringen
Vorkenntnissen

Lehrbuch: Das Leben A1 (Cornelsen-Verlag),
Kursbuch und Übungsbuch (Gesamtband),
ab circa Lektion 9

ISBN 978-3-06-122089-1

Fortsetzung von Kurs 26W602101

Montag, Mittwoch und Donnerstag,
17:00 bis 19:00 Uhr

Beginn: Montag, 23. November 2026

Ende: 1. Februar 2027

Friedrichstr. 17, Raum 10

22 Abende, 228,80 Euro

■ 26W602111 Swetlana Ruppert Deutsch als Fremdsprache A1.2

Für Anfänger*innen mit geringen
Vorkenntnissen

Lehrbuch: MENSCHEN A1 (Hueber-Verlag),
Kursbuch und MENSCHEN HIER A1
Arbeitsbuch (Gesamtbände),
ab circa Lektion 13

Montag und Mittwoch, 17:30 bis 19:30 Uhr

Beginn: Montag, 5. Oktober 2026

Ende: 25. Januar 2027

CBBE, Berufsschule, Drausnickstr. 1d,
Werkstattentrakt, Raum 028

24 Abende, 249,60 Euro



Integration courses at vhs Erlangen

Are you searching for an integration course?

How to register for the placement test:

- in writing via email:
vhs.integration@stadt.erlangen.de
- in person in our Deutschpunkt

Do you have any questions regarding the integration course?

In Erlangen there are different institutions that offer integration courses. vhs is responsible for the coordination. At vhs you receive advice, help and support with all your questions concerning the integration course.

Integrationskurse vhs Erlangen

Sie suchen einen Integrationskurs?

Anmeldung zum Einstufungstest:

- schriftlich per E-Mail:
vhs.integration@stadt.erlangen.de
- persönlich im Deutschpunkt

Sie haben Fragen bezüglich des Integrationskurses?

In Erlangen bieten verschiedene Einrichtungen Integrationskurse an. Die vhs hat die Koordination übernommen. Hier erhalten Sie Beratung, Hilfe und Unterstützung bei allen Fragen um und über den Integrationskurs.

Integration consulting by phone

Monday, Tuesday, Thursday, Friday
11:00 am till 12:30 pm

Personal advice only by appointment

Phone: 09131 86-2684
Email: vhs.integration@stadt.erlangen.de
Volkshochschule Erlangen
Friedrichstraße 19
91054 Erlangen

www.vhs-erlangen.de

Telefonische Beratung

Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag
11:00 bis 12:30 Uhr

Persönliche Beratung nur mit Terminvereinbarung

Telefon: 09131 86-2684
E-Mail: vhs.integration@stadt.erlangen.de
Volkshochschule Erlangen
Friedrichstraße 19
91054 Erlangen





■ **26W602112**
Deutsch als Fremdsprache A1.2
Intensivkurs (Teil 2 von 2)

Für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Das Leben A1 (Cornelsen-Verlag), Kursbuch und Übungsbuch (Gesamtband), ab circa Lektion 9
 ISBN 978-3-06-122089-1

Fortsetzung von Kurs 26W602103

Montag, Friedrichstr. 17, Raum 11
 Dienstag, Friedrichstr. 17, Raum 03
 Donnerstag, Friedrichstr. 17, Raum 23
 jeweils 19:00 bis 20:45 Uhr
 Beginn: Dienstag, 24. November 2026
 Ende: 18. Februar 2027
 Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
 22 Abende, 200,20 Euro

■ **26W602114**
 Andrea Fürbringer
Deutsch als Fremdsprache A1.2
Intensivkurs (Teil 2 von 2)

Für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen
 Kleingruppe 8 bis 12 Teilnehmer*innen

Lehrbuch: Das Leben A1 (Cornelsen-Verlag), Kursbuch und Übungsbuch (Gesamtband), ab circa Lektion 9
 ISBN 978-3-06-122089-1

Fortsetzung von Kurs 26W602106

Montag und Mittwoch,
 13:30 bis 17:00 Uhr
 Beginn: Montag, 7. Dezember 2026
 Ende: 17. Februar 2027
 Friedrichstr. 17, Raum 20
 Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
 14 Nachmittage, 254,80 Euro

■ **26W602115**
 Andrea Fürbringer/
 Anneke Groot
Deutsch als Fremdsprache A1.2
Intensivkurs (Teil 2 von 3)

Dieser Kurs ist für Teilnehmer*innen gedacht, die den Stoff der Niveaustufe A1.2 schnell erlernen und intensiv üben wollen. Er richtet sich somit an Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen sowie an solche, die den Intensivkurs Niveaustufe A1.1 beendet haben und weiterlernen möchten. Im Anschluss an diesen Kurs haben Sie die Möglichkeit, den Intensivkurs auf der Niveaustufe A2.1 (siehe Kurs 26W602136) ab 12. Januar 2027 zu besuchen.

Lehrbuch: Das Leben A1 (Cornelsen-Verlag), Kursbuch und Übungsbuch (Gesamtband), ab circa Lektion 9
 ISBN 978-3-06-122089-1

Fortsetzung von Kurs 26W602107

Dienstag und Mittwoch, 9:00 bis 11:45 Uhr,
 Donnerstag und Freitag, 9:00 bis 12:00 Uhr,
 Beginn: Donnerstag, 12. November 2026
 Ende: 17. Dezember 2026
 Friedrichstr. 17, Raum 12
 Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
 20 Vormittage, 300,30 Euro

Deutschpunkt

**Deutschkurse, Prüfungen, Einstufungstests
 für Integrationskurse und Einbürgerungstests.**

Friedrichstraße 19

Öffnungszeiten: Montag und Donnerstag von 9:30 bis 12:30 Uhr
 (außer an Feiertagen und in den Ferien)

Weitere Informationen auf unserer Website oder unter 09131 86-2668



Internationale Sprachen-Zertifikate

Prüfungen Herbst/Winter 2026/27



PRÜFUNGSZENTRUM
GOETHE-INSTITUT

Prüfungen des Goethe-Instituts

● Goethe-Zertifikat A1	8. Oktober 2026	Veranstaltung 26W602118
● Goethe-Zertifikat A1	12. November 2026	Veranstaltung 26W602120
● Goethe-Zertifikat A1	21. Januar 2027	Veranstaltung 26W602124
● Goethe-Zertifikat A1	18. Februar 2027	Veranstaltung 26W602126
● Goethe-Zertifikat A2	26. Februar 2027	Veranstaltung 26W602155
● Goethe-Zertifikat B1	14. November 2026	Veranstaltung 26W602230
● Goethe-Zertifikat B1	20. Februar 2027	Veranstaltung 26W602240
● Goethe-Zertifikat B2	30. Oktober 2026	Veranstaltung 26W602270
● Goethe-Zertifikat B2	27. Februar 2027	Veranstaltung 26W602274
● Goethe-Zertifikat C1	30. Januar 2027	Veranstaltung 26W602310
● Goethe-Zertifikat C2	16. Januar 2027	Veranstaltung 26W602320

Die Europäischen Sprachenzertifikate

Der Bayerische Volkshochschulverband ist Kooperationspartner von telc.
Alle in Bayern stattfindenden Sprachprüfungen finden Sie unter
www.vhs-sprachpruefungen.de



Cambridge English Qualifications

Europäische Niveaustufen B1 bis C2

Das Bildungszentrum im Bildungscampus Nürnberg bietet zweimal jährlich
im Frühjahr und im Herbst Prüfungstermine und Prüfungsvorbereitungen an zum:

- Cambridge B1 Preliminary
- Cambridge B2 First
- Cambridge C1 Advanced
- Cambridge C2 Proficiency

We prepare for



English Qualifications

Informationen

Lydia Glaubitz (Cambridge English Qualifications)
bz-englisch@stadt.nuernberg.de
Telefon: 0911 231-5837

Sabine Roth (Prüfungen des Goethe-Instituts)
sabine.roth@stadt.erlangen.de
Telefon: 09131 86-1960

Die Prüfungstermine für den **Einbürgerungstest** sowie weitere Informationen
zu den Prüfungen und Vorbereitungsmöglichkeiten erfahren Sie bei Cornelia Savelsberg,
Telefon: 09131 86-2667 oder Alexandra Rauhtäschlein, Telefon: 0171 2863697

Zentrale E-Mail: vhs.sprachen@stadt.erlangen.de

Niveaustufe A1: Prüfungen und Vorbereitungen

■ 26W602118

Prüfung zum Goethe-Zertifikat A1

Komplette A1-Prüfung (schriftlicher und mündlicher Teil).

Datum: Donnerstag, 8. Oktober 2026

Anmeldeschluss: 4. September 2026

(danach keine Rücktrittsmöglichkeit)

Prüfungsgebühr: 115 Euro (Änderungen

vorbehalten, keine Ermäßigung möglich)

Für Teilnehmer*innen, die in einem aktuellen

vhs-Deutschkurs auf dieser Niveaustufe

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.

Die Teilnahme an einer Prüfungsvorbereitung wird dringend empfohlen.

Volkshochschule Erlangen, Friedrichstr. 17

■ 26W602119

Julia Spreiter

Vorbereitungsseminar

für das Goethe-Zertifikat A1

Kleingruppe 5 bis 10 Teilnehmer*innen

Dieses kompakte Seminar ist für

Teilnehmer*innen gedacht, die das Goethe-

Zertifikat A1 am 8. Oktober 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, 23. September 2026

17:00 bis 19:30 Uhr

Friedrichstr. 19-21, Raum 25 (Eingang über

Schuhstraße)

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei

zugänglich.

31 Euro

(inklusive Übungsmaterial)

■ 26W602120

Prüfung zum Goethe-Zertifikat A1

Komplette A1-Prüfung (schriftlicher und mündlicher Teil).

Datum: Donnerstag, 12. November 2026

Anmeldeschluss: 8. Oktober 2026

(danach keine Rücktrittsmöglichkeit)

Prüfungsgebühr: 115 Euro (Änderungen

vorbehalten, keine Ermäßigung möglich)

Für Teilnehmer*innen, die in einem aktuellen

vhs-Deutschkurs auf dieser Niveaustufe

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.

Die Teilnahme an einer Prüfungsvorbereitung wird dringend empfohlen.

Volkshochschule Erlangen, Friedrichstr. 17

■ 26W602121

Julia Spreiter

Vorbereitungsseminar

für das Goethe-Zertifikat A1

Kleingruppe 5 bis 10 Teilnehmer*innen

Dieses kompakte Seminar ist für

Teilnehmer*innen gedacht, die das Goethe-

Zertifikat A1 am 12. November 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, 28. Oktober 2026

17:00 bis 19:30 Uhr

Friedrichstr. 19-21, Raum 25 (Eingang über

Schuhstraße)

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei

zugänglich.

31 Euro

(inklusive Übungsmaterial)

■ **26W602124**
Prüfung zum Goethe-Zertifikat A1

Komplette A1-Prüfung (schriftlicher und mündlicher Teil).

Datum: Donnerstag, 21. Januar 2027
Anmeldeschluss: 16. Dezember 2026
(danach keine Rücktrittsmöglichkeit)
Prüfungsgebühr: 115 Euro (Änderungen vorbehalten, keine Ermäßigung möglich)
Für Teilnehmer*innen, die in einem aktuellen vhs-Deutschkurs auf dieser Niveaustufe 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.

Die Teilnahme an einer Prüfungsvorbereitung wird dringend empfohlen.

Volkshochschule Erlangen, Friedrichstr. 17

■ **26W602125**
Julia Spreiter
**Vorbereitungsseminar
für das Goethe-Zertifikat A1**

Kleingruppe 5 bis 10 Teilnehmer*innen

Dieses kompakte Seminar ist für Teilnehmer*innen gedacht, die das Goethe-Zertifikat A1 am 21. Januar 2027 ablegen wollen und sich in kurzer Zeit darauf vorbereiten möchten. Die Prüfung wird anhand eines Modelltests ausführlich besprochen, die verschiedenen Aufgabentypen werden vorgestellt.

Montag, 11. Januar 2027
17:00 bis 19:30 Uhr
Friedrichstr. 19-21, Raum 25 (Eingang über Schuhstraße)
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
31 Euro
(inklusive Übungsmaterial)

■ **26W602126**
Prüfung zum Goethe-Zertifikat A1

Komplette A1-Prüfung (schriftlicher und mündlicher Teil).

Datum: Donnerstag, 18. Februar 2027
Anmeldeschluss: 11. Januar 2027
(danach keine Rücktrittsmöglichkeit)
Prüfungsgebühr: 115 Euro (Änderungen vorbehalten, keine Ermäßigung möglich)
Für Teilnehmer*innen, die in einem aktuellen vhs-Deutschkurs auf dieser Niveaustufe 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.

Die Teilnahme an einer Prüfungsvorbereitung wird dringend empfohlen.

Volkshochschule Erlangen, Friedrichstr. 17

■ **26W602127**
Julia Spreiter
**Vorbereitungsseminar
für das Goethe-Zertifikat A1**

Kleingruppe 5 bis 10 Teilnehmer*innen

Dieses kompakte Seminar ist für Teilnehmer*innen gedacht, die das Goethe-Zertifikat A1 am 18. Februar 2027 ablegen wollen und sich in kurzer Zeit darauf vorbereiten möchten. Die Prüfung wird anhand eines Modelltests ausführlich besprochen, die verschiedenen Aufgabentypen werden vorgestellt.

Montag, 18. Januar 2027
17:00 bis 19:30 Uhr
Friedrichstr. 19-21, Raum 25 (Eingang über Schuhstraße)
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
31 Euro
(inklusive Übungsmaterial)



Niveaustufe A2: Allgemeine Kurse■ **26W602130**

Alexander Maleew

**Deutsch als Fremdsprache A2.1
Intensivkurs (Teil 1 von 2)**

Für Teilnehmer*innen mit Grundkenntnissen

Lehrbuch: Das Leben A2 (Cornelsen-Verlag),
Kursbuch und Übungsbuch (Gesamtband),
ab Lektion 1, ISBN 978-03-06-122090-7Der zweite Teil des Kurses beginnt am
25. November 2026 (siehe Kurs
26W602142).Montag, Mittwoch und Donnerstag,
17:30 bis 19:30 Uhr

Beginn: Montag, 21. September 2026

Ende: 16. November 2026

Friedrichstr. 17, Raum 06

22 Abende, 228,80 Euro

■ **26W602131**

Julia Sippl

**Deutsch als Fremdsprache A2.1
Intensivkurs (Teil 1 von 2)**

Für Teilnehmer*innen mit Grundkenntnissen

Lehrbuch: Das Leben A2 (Cornelsen-Verlag),
Kursbuch und Übungsbuch (Gesamtband),
ab Lektion 1, ISBN 978-03-06-122090-7Der zweite Teil des Kurses beginnt am
30. November 2026 (siehe Kurs
26W602143).Montag, Dienstag und Donnerstag,
17:30 bis 19:30 Uhr

Beginn: Montag, 28. September 2026

Ende: 23. November 2026

CBBE, Fachoberschule, Drausnickstr. 1c,
Raum 206Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei
zugänglich.

22 Abende, 228,80 Euro

Alles für Ihre Weiterbildung

Schnell, bequem & stressfrei:
Studienmaterialien und Literatur
zu Ihren Kursen finden Sie bei
uns am Hugenottenplatz.**Thalia Erlangen**
Hugenottenplatz 6
91054 ErlangenE-Mail: thalia.erlangen@thalia.de*Wir freuen uns auf Ihren Besuch!* **Thalia**

■ **26W602132**
Mazen Alnader
Deutsch als Fremdsprache A2.1
Intensivkurs (Teil 1 von 2)
(Präsenz und Online)

Kleingruppe 8 bis 12 Teilnehmer*innen

Für Teilnehmer*innen mit Grundkenntnissen, die in einem Semester den Stoff der Niveaustufe A2 erlernen möchten.

Der Online-Teil findet am Mittwoch auf der vhs.cloud statt. Alle wichtigen Informationen erhalten Sie am 1. Kurstag bzw. finden Sie unter www.vhs-erlangen.de

Lehrbuch: Das Leben A2 (Cornelsen-Verlag), Kursbuch und Übungsbuch (Gesamtband), ab Lektion 1

ISBN 978-03-06-122090-7

Der zweite Teil des Kurses beginnt am 8. Dezember 2026 (siehe Kurs 26W602144).

Dienstag (Präsenz), Friedrichstr. 17, Raum 12 und Mittwoch (online), www.vhs.cloud jeweils 18:30 bis 21:30 Uhr

Beginn: Dienstag, 06. Oktober 2026

Ende: 25. November 2026

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

13 Abende, 267 Euro

Anmeldeschluss: 2. Oktober 2026

■ **26W602133**
Sven Harthun
Deutsch als Fremdsprache A2.1

Für Teilnehmer*innen mit Grundkenntnissen, die den Stoff der Niveaustufe A2 in zwei Semestern erlernen wollen.

Lehrbuch: Das Leben A2 (Cornelsen-Verlag), Kursbuch und Übungsbuch (Gesamtband), ab Lektion 1

ISBN 978-03-06-122090-7

Der zweite Teil des Kurses beginnt im Sommersemester 2027.

Montag Friedrichstraße 17, Raum 13
Mittwoch, Friedrichstraße 17, Raum 14
jeweils 17:30 bis 19:30 Uhr

Beginn: Montag, 16. November 2026

Ende: 22. Februar 2027

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

20 Abende, 208 Euro

■ **26W602134**
Deutsch als Fremdsprache A2.1
Intensivkurs (Teil 1 von 2)

Für Teilnehmer*innen mit Grundkenntnissen
Kleingruppe 8 bis 12 Teilnehmer*innen

Lehrbuch: Das Leben A2 (Cornelsen-Verlag), Kursbuch und Übungsbuch (Gesamtband), ab Lektion 1, ISBN 978-03-06-122090-7

Der zweite Teil des Kurses beginnt am 1. Dezember 2026 (siehe Kurs 26W602147)

Dienstag und Donnerstag,
13:30 bis 17:00 Uhr

Beginn: Dienstag, 22. September 2026

Ende: 19. November 2026

Friedrichstr. 17, Raum 12

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

16 Nachmittage, 364 Euro

■ **26W602135**
Andrea Fürbringer/
Julia Sippl
Deutsch als Fremdsprache A2.1
Intensivkurs (Teil 1 von 2)

Für Teilnehmer*innen mit Grundkenntnissen

Lehrbuch: Das Leben A2 (Cornelsen-Verlag), Kursbuch und Übungsbuch (Gesamtband), ab Lektion 1

ISBN 978-03-06-122090-7

Der zweite Teil des Kurses beginnt am 23. November 2026 (siehe Kurs 26W602148).

Montag, Friedrichstr. 17, Raum 11
Dienstag, Mittwoch und Donnerstag,

Friedrichstr. 17, Raum 10,

jeweils 9:00 bis 11:45 Uhr

Beginn: 21. September 2026

Ende: 10. November 2026

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

26 Vormittage, 371,80 Euro



■ **26W602136**

Andrea Fürbringer/
Anneke Groot

**Deutsch als Fremdsprache A2.1
Intensivkurs (Teil 3 von 3)**

Dieser Kurs ist für Teilnehmer*innen mit Grundkenntnissen gedacht, die den Stoff der Niveaustufe A2.1 schnell erlernen und intensiv üben wollen.

Lehrbuch: Das Leben A2 (Cornelsen-Verlag),
Kursbuch und Übungsbuch (Gesamtband),
ab Lektion 1

ISBN 978-03-06-122090-7

Fortsetzung von Kurs 26W602115

Dienstag und Mittwoch, 9:00 bis 11:45 Uhr
Donnerstag und Freitag, 9:00 bis 12:00 Uhr

Beginn: Dienstag, 12. Januar 2027

Ende: 19. Februar 2027

Friedrichstr. 17, Raum 12

Dieser Kurs ist *nicht* barrierefrei
zugänglich.

20 Vormittage, 299 Euro

■ **26W602137**

Brigitte Chakir M.A.

**Deutsch als Fremdsprache A2.1
Intensivkurs (Teil 1 von 2)**

Für Teilnehmer*innen mit Grundkenntnissen

Lehrbuch: Das Leben A2 (Cornelsen-Verlag),
Kursbuch und Übungsbuch (Gesamtband),
ab Lektion 1

ISBN 978-03-06-122090-7

Der zweite Teil des Kurses beginnt am

23. November 2026 (siehe Kurs
26W602151).

Montag, Donnerstag und Freitag,

10:30 bis 12:15 Uhr

Beginn: Montag, 21. September 2026

Ende: 13. November 2026

Friedrichstr. 17, Raum 06

21 Vormittage, 191,10 Euro

■ **26W602138**

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: Das Leben A2 (Cornelsen-Verlag),
Kursbuch und Übungsbuch (Gesamtband),
ab Lektion 1

ISBN 978-03-06-122090-7

Der zweite Teil des Kurses beginnt am
26. November 2026 (siehe Kurs
26W602152).

Der Kurs findet online statt. Alle wichtigen
Informationen erhalten Sie wenige Tage vor
Kursbeginn.

Mittwoch und Donnerstag,

18:00 bis 20:15 Uhr

Beginn: Mittwoch, 23. September 2026

Ende: 12. November 2026

vhs.cloud (www.vhs.cloud)

14 Abende, 213,60 Euro

Anmeldeschluss: 18. September 2026

Online-Sprachkurse

Wir bieten Online-Kurse in **Deutsch, Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch, Arabisch, Armenisch, Baskisch, Klingonisch, Norwegisch, Russisch, Thailändisch** und **Deutscher Gebärdensprache** an.

Entdecken Sie unser vielfältiges Angebot
an Online-Sprachkursen unter
www.vhs-erlangen.de





■ **26W602139**
 Tanja Steffen M.A.
Deutsch als Fremdsprache A2.1
Intensivkurs (Teil 1 von 2) (Online-Kurs)

Kleingruppe 8 bis 12 Teilnehmer*innen
 Für Teilnehmer*innen mit Grundkenntnissen
 Lehrbuch: Das Leben A2 (Cornelsen-Verlag),
 Kursbuch und Übungsbuch (Gesamtband),
 ab Lektion 1
 ISBN 978-03-06-122090-7

Der zweite Teil des Kurses beginnt am
 9. Dezember 2026 (siehe Kurs 26W602153).

Der Kurs findet online statt. Alle wichtigen
 Informationen erhalten Sie wenige Tage vor
 Kursbeginn.

Mittwoch und Donnerstag,
 18:00 bis 20:15 Uhr
 Beginn: Mittwoch, 7. Oktober 2026
 Ende: 26. November 2026
 vhs.cloud (www.vhs.cloud)
 13 Abende, 198,30 Euro
 Anmeldeschluss: 2. Oktober 2026

■ **26W602142**
 Alexander Maleew
Deutsch als Fremdsprache A2.2
Intensivkurs (Teil 2 von 2)

Für Teilnehmer*innen mit Grundkenntnissen
 Lehrbuch: Das Leben A2 (Cornelsen-Verlag),
 Kursbuch und Übungsbuch (Gesamtband),
 ab circa Lektion 9
 ISBN 978-03-06-122090-7
 Fortsetzung von Kurs 26W602130

Montag, Mittwoch und Donnerstag,
 17:30 bis 19:30 Uhr
 Beginn: Montag, 25. November 2026
 Ende: 3. Februar 2027
 Friedrichstr. 17, Raum 06
 22 Abende, 228,80 Euro

■ **26W602143**
 Julia Sippl
Deutsch als Fremdsprache A2.2
Intensivkurs (Teil 2 von 2)

Für Teilnehmer*innen mit Grundkenntnissen
 Lehrbuch: Das Leben A2 (Cornelsen-Verlag),
 Kursbuch und Übungsbuch (Gesamtband),
 ab circa Lektion 9
 ISBN 978-03-06-122090-7
 Fortsetzung von Kurs 26W602131

Montag, Dienstag und Donnerstag,
 17:30 bis 19:30 Uhr
 Beginn: Montag, 30. November 2026
 Ende: 4. Februar 2027
 CBBE, Fachoberschule, Drausnickstr. 1c,
 Raum 206
 Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei
 zugänglich.
 21 Abende, 218,40 Euro

■ **26W602144**
 Mazen Alnader
Deutsch als Fremdsprache A2.2
Intensivkurs (Teil 2 von 2)
(Präsenz und Online)

Kleingruppe 8 bis 12 Teilnehmer*innen
 Für Teilnehmer*innen mit Grundkenntnissen
 Der Online-Teil findet am Mittwoch auf der
 vhs.cloud statt. Alle wichtigen Informationen
 erhalten Sie am 1. Kurstag.
 Lehrbuch: Das Leben A2 (Cornelsen-Verlag),
 Kursbuch und Übungsbuch (Gesamtband),
 ab circa Lektion 9
 ISBN 978-03-06-122090-7
 Fortsetzung von Kurs 26W602132

Dienstag (Präsenz), Friedrichstr. 17, Raum 12
 und Mittwoch (online), www.vhs.cloud
 jeweils 18:30 bis 21:30 Uhr
 Beginn: Dienstag, 8. Dezember 2026
 Ende: 23. Februar 2027
 Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei
 zugänglich.
 15 Abende, 308,30 Euro
 Anmeldeschluss: 4. Dezember 2026

■ **26W602147**
Deutsch als Fremdsprache A2.2
Intensivkurs (Teil 2 von 2)

Für Teilnehmer*innen mit Grundkenntnissen
 Kleingruppe 8 bis 12 Teilnehmer*innen
 Lehrbuch: Das Leben A2 (Cornelsen-Verlag),
 Kursbuch und Übungsbuch (Gesamtband),
 ab circa Lektion 9
 ISBN 978-03-06-122090-7
 Fortsetzung von Kurs 26W602134

Dienstag und Donnerstag,
 13:30 bis 17:00 Uhr
 Beginn: Dienstag, 1. Dezember 2026
 Ende: 18. Februar 2027
 Friedrichstr. 17, Raum 12
 Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei
 zugänglich.
 16 Nachmittage, 364 Euro

■ **26W602148**

Andrea Fürbringer/
Julia Sippl

**Deutsch als Fremdsprache A2.2
Intensivkurs (Teil 2 von 2)**

Für Teilnehmer*innen mit Grundkenntnissen
Lehrbuch: Das Leben A2 (Cornelsen-Verlag),
Kursbuch und Übungsbuch (Gesamtband),
ab circa Lektion 9
ISBN 978-03-06-122090-7

Fortsetzung von Kurs 26W602135

Montag, Friedrichstr. 17, Raum 11
Dienstag, Mittwoch und Donnerstag,
Friedrichstr. 17, Raum 10,
jeweils 9:00 bis 11:45 Uhr
Beginn: Montag, 23. November 2027
Ende: 2. Februar 2027
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei
zugänglich.
26 Vormittage, 371,80 Euro

■ **26W602149**

Dagmar Diener M.A./
Heide Thies M.A.

**Deutsch als Fremdsprache A2.2
Intensivkurs (Teil 1 von 3)**

Für Teilnehmer*innen mit guten
Grundkenntnissen, die sich den Stoff eines
Semesters in kurzer Zeit (5 Wochen)
erarbeiten wollen. Der Kurs ist so angelegt,
dass Sie ab 12. November 2026 im
Intensivkurs B1.1 (siehe Kurs 26W602210)
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 (Gesamtbände),
ab circa Lektion 13

Dienstag, Mittwoch, Donnerstag
und Freitag, 9:00 bis 11:45 Uhr
Beginn: Dienstag, 29. September 2026
Ende: 30. Oktober 2026
Friedrichstr. 17, Raum 13
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei
zugänglich.
20 Vormittage, 286 Euro

■ **26W602151**

Brigitte Chakir M.A.

**Deutsch als Fremdsprache A2.2
Intensivkurs (Teil 2 von 2)**

Für Teilnehmer*innen mit Grundkenntnissen

Lehrbuch: Das Leben A2 (Cornelsen-Verlag),
Kursbuch und Übungsbuch (Gesamtband),
ab circa Lektion 9
ISBN 978-03-06-122090-7

Fortsetzung von Kurs 26W602137

Montag, Donnerstag und Freitag,
10:30 bis 12:15 Uhr
Beginn: Montag, 23. November 2026
Ende: 29. Januar 2027
Friedrichstr. 17, Raum 06
21 Vormittage, 191,10 Euro

■ **26W602152**

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: Das Leben A2 (Cornelsen-Verlag),
Kursbuch und Übungsbuch (Gesamtband),
ab circa Lektion 9
ISBN 978-03-06-122090-7

Fortsetzung von Kurs 26W602138

Der Kurs findet online statt. Alle wichtigen
Informationen erhalten Sie wenige Tage vor
Kursbeginn.

Mittwoch und Donnerstag,
18:00 bis 20:15 Uhr
Beginn: Donnerstag, 26. November 2026
Ende: 3. Februar 2027
vhs.cloud (www.vhs.cloud)
14 Abende, 213,60 Euro
Anmeldeschluss: 23. November 2026

Internationale Sprachen-Zertifikate

Prüfungen Herbst/Winter 2026/27



PRÜFUNGSZENTRUM
GOETHE-INSTITUT

Prüfungen des Goethe-Instituts

● Goethe-Zertifikat A1	8. Oktober 2026	Veranstaltung 26W602118
● Goethe-Zertifikat A1	12. November 2026	Veranstaltung 26W602120
● Goethe-Zertifikat A1	21. Januar 2027	Veranstaltung 26W602124
● Goethe-Zertifikat A1	18. Februar 2027	Veranstaltung 26W602126
● Goethe-Zertifikat A2	26. Februar 2027	Veranstaltung 26W602155
● Goethe-Zertifikat B1	14. November 2026	Veranstaltung 26W602230
● Goethe-Zertifikat B1	20. Februar 2027	Veranstaltung 26W602240
● Goethe-Zertifikat B2	30. Oktober 2026	Veranstaltung 26W602270
● Goethe-Zertifikat B2	27. Februar 2027	Veranstaltung 26W602274
● Goethe-Zertifikat C1	30. Januar 2027	Veranstaltung 26W602310
● Goethe-Zertifikat C2	16. Januar 2027	Veranstaltung 26W602320

Die Europäischen Sprachenzertifikate

Der Bayerische Volkshochschulverband ist Kooperationspartner von telc.
Alle in Bayern stattfindenden Sprachprüfungen finden Sie unter
www.vhs-sprachpruefungen.de



Cambridge English Qualifications

Europäische Niveaustufen B1 bis C2

Das Bildungszentrum im Bildungscampus Nürnberg bietet zweimal jährlich
im Frühjahr und im Herbst Prüfungstermine und Prüfungsvorbereitungen an zum:

- Cambridge B1 Preliminary
- Cambridge B2 First
- Cambridge C1 Advanced
- Cambridge C2 Proficiency

We prepare for



English Qualifications

Informationen

Lydia Glaubitz (Cambridge English Qualifications)
bz-englisch@stadt.nuernberg.de
Telefon: 0911 231-5837

Sabine Roth (Prüfungen des Goethe-Instituts)
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



■ **26W602153**
 Tanja Steffen M.A.
Deutsch als Fremdsprache A2.2
Intensivkurs (Teil 2 von 2) (Online-Kurs)

Kleingruppe 8 bis 12 Teilnehmer*innen
 Für Teilnehmer*innen mit Grundkenntnissen
 Lehrbuch: Das Leben A2 (Cornelsen-Verlag),
 Kursbuch und Übungsbuch (Gesamtband),
 ab circa Lektion 9, ISBN 978-03-06-122090-7

Fortsetzung von Kurs 26W602139

Der Kurs findet online statt. Alle wichtigen
 Informationen erhalten Sie wenige Tage vor
 Kursbeginn.

Mittwoch und Donnerstag,
 18:00 bis 20:15 Uhr
 Beginn: Mittwoch, 9. Dezember 2026
 Ende: 18. Februar 2027
 vhs.cloud (www.vhs.cloud)
 14 Abende, 213,60 Euro
 Anmeldeschluss: 4. Dezember 2026

■ **26W602154**
 Lilli Schenke
Deutsch als Fremdsprache A2
Auffrischkurs in den Herbstferien
(Online-Kurs)

Kleingruppe 5 bis 8 Teilnehmer*innen

Der Kurs richtet sich an Lernende, die das
 Niveau A2 bereits erreicht haben und ihre
 mündliche Kommunikation sicherer und
 flüssiger machen möchten. Im Mittelpunkt
 stehen kurze Gespräche, einfache Dialoge
 und typische Alltagssituationen, die das freie
 Sprechen erleichtern.

Hörverstehen und Redemittel werden gezielt
 eingebaut, um das aktive Sprechen zu
 unterstützen. Grammatik spielt nur dann eine
 Rolle, wenn sie für das Verstehen oder
 Formulieren notwendig ist. Ein Lehrbuch wird
 nicht benötigt.

Ziel: Sicherheit im Sprechen und Verstehen
 auf der Niveaustufe A2 festigen und
 auffrischen

Der Kurs findet online statt. Alle wichtigen
 Informationen erhalten Sie wenige Tage vor
 Kursbeginn.

Montag, Dienstag, Mittwoch und
 Donnerstag, jeweils 9:00 bis 10:30 Uhr
 Beginn: Montag, 2. November 2026
 Ende: Donnerstag, 5. November 2026
 vhs.cloud (www.vhs.cloud)
 4 Vormittage, 66,40 Euro
 Anmeldeschluss: 28. Oktober 2026

Niveaustufe A2:
Prüfungen und Vorbereitungen

■ **26W602155**
Prüfung zum Goethe-Zertifikat A2

Komplette A2-Prüfung (schriftlicher und
 mündlicher Teil).

Datum: Freitag, 26. Februar 2027
 Anmeldeschluss: 15. Januar 2027
 (danach keine Rücktrittsmöglichkeit)
 Prüfungsgebühr: 140 Euro (Änderungen
 vorbehalten, keine Ermäßigung möglich)
 Für Teilnehmer*innen, die in einem aktuellen
 vhs-Deutschkurs auf dieser Niveaustufe
 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.

Die Teilnahme an einer Prüfungsvorbereitung
 wird dringend empfohlen.

Volkshochschule Erlangen, Friedrichstr. 17

■ **26W602156**
 Julia Spreiter
Vorbereitungsseminar
für das Goethe-Zertifikat A2

Kleingruppe 5 bis 10 Teilnehmer*innen

Dieses kompakte Seminar ist für
 Teilnehmer*innen gedacht, die das Goethe-
 Zertifikat A2 am 26. Februar 2027 ablegen
 wollen und sich in kurzer Zeit darauf
 vorbereiten möchten. Die A2-Prüfung wird
 anhand eines Modelltests ausführlich
 besprochen, die verschiedenen
 Aufgabentypen werden vorgestellt.

Montag, 1. Februar 2027
 17:00 bis 19:30 Uhr
 Friedrichstr. 19-21, Raum 25 (Eingang über
 Schuhstraße)
 Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei
 zugänglich.
 31 Euro
 (inklusive Übungsmaterial)

Niveaustufe A2/B1: Brückenkurse■ **26W602161**

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: Dienstag, 13. Oktober 2026

Ende: 8. Dezember 2026

CBBE, Fachoberschule, Drausnickstr. 1c,
Raum 104

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei
zugänglich.

15 Abende, 175,50 Euro

■ **26W602162**

Swetlana Ruppert

**Deutsch als Fremdsprache A2/B1
Schreibkurs**

Kleingruppe 5 bis 8 Teilnehmer*innen

Dieser Brückenkurs richtet sich an Lernende auf dem Niveau A2/B1 und legt den Schwerpunkt auf das Schreiben. Die Teilnehmer*innen sollen gezielt ihre schriftliche Ausdrucksfähigkeit verbessern, verschiedene Textformen üben und mehr Sicherheit beim Formulieren im Deutschen gewinnen.

Als Grundlage dient das Lehrwerk: Einfach schreiben! A2-B1 (Klett-Verlag), Übungsbuch
ISBN 978-3-12-676231-1

Mittwoch, 19:45 bis 21:15 Uhr

Beginn: Mittwoch, 10. November 2027

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule,
Werkstattentrakt, Raum 028

5 Abende, 78 Euro

Niveaustufe B1: Allgemeine Kurse■ **26W602201**

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: Das Leben B1 (Cornelsen-Verlag),
Kursbuch und Übungsbuch (Gesamtband),
ab Lektion 1

ISBN 978-3-06-122091-4

Der zweite Teil des Kurses beginnt am

23. November (siehe Kurs 26W602213).

Montag, Mittwoch und Donnerstag,

17:30 bis 19:30 Uhr

Beginn: Montag, 21. September 2026

Ende: 16. November 2026

CBBE, Fachoberschule, Drausnickstr. 1c,
Raum 203

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei
zugänglich.

22 Abende, 228,80 Euro

■ **26W602202**

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: Das Leben B1 (Cornelsen-Verlag),
Kursbuch und Übungsbuch (Gesamtband),
ab Lektion 1

ISBN 978-3-06-122091-4

Der zweite Teil des Kurses beginnt am

7. Dezember 2026 (siehe Kurs 26W602214).

Persönliche Sprachberatung

Nicht sicher, welcher Sprachkurs und welches Niveau am besten passen? Kommen Sie zu unserer kostenlosen persönlichen Sprachberatung!

Termine finden Sie auf unserer Website!



Hier geht es direkt
zu den Terminen!



Montag, Mittwoch und Donnerstag,
17:30 bis 19:30 Uhr
Beginn: Montag, 5. Oktober 2026
Ende: 30. November 2026
CBBE, Fachoberschule, Drausnickstr. 1c,
Raum 202
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei
zugänglich.
21 Abende, 218,40 Euro

■ 26W602203

Natalia Chamanova

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: Das Leben B1 (Cornelsen-Verlag),
Kursbuch und Übungsbuch (Gesamtband),
ab Lektion 1
ISBN 978-3-06-122091-4

Der zweite Teil des Kurses beginnt am
8. Dezember 2026 (siehe Kurs 26W602215).

Dienstag und Donnerstag,
jeweils 17:30 bis 20:30 Uhr
Beginn: Dienstag, 6. Oktober 2026
Ende: 26. November 2026
CBBE, Fachoberschule, Drausnickstr. 1c,
Raum 201
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei
zugänglich.
14 Abende, 218,40 Euro

■ 26W602204

Gabriele Buda

Deutsch als Fremdsprache B1.1

Für Teilnehmer*innen mit sehr guten
Grundkenntnissen, die den Stoff der
Niveaustufe B1 in zwei Semestern erlernen
möchten.

Lehrbuch: Das Leben B1 (Cornelsen-Verlag),
Kursbuch und Übungsbuch (Gesamtband),
ab Lektion 1
ISBN 978-3-06-122091-4

Der zweite Teil des Kurses beginnt im
Sommersemester 2027 und führt zum
Goethe-Zertifikat B1 im Juli 2027.

Donnerstag, 18:15 bis 19:45 Uhr,
Friedrichstr. 17, Raum 12
Freitag, 17:30 bis 19:45 Uhr
Friedrichstr. 17, Raum 01
Beginn: Donnerstag, 8. Oktober 2026
Ende: 5. Februar 2027
Friedrichstr. 17, Raum 22
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei
zugänglich.
28 Abende, 273 Euro

■ 26W602205

Anna Bosenko

Deutsch als Fremdsprache B1.1 Intensivkurs (Teil 1 von 2)

Für Teilnehmer*innen mit sehr guten
Grundkenntnissen, die in zwei Semestern
den Stoff der Niveaustufe B1 erlernen
möchten.

Lehrbuch: Das Leben B1 (Cornelsen-Verlag),
Kursbuch und Übungsbuch (Gesamtband), ab
Lektion 1
ISBN 978-3-06-122091-4

Der zweite Teil des Kurses beginnt im
Sommersemester 2027 und führt zur Prüfung
zum Goethe-Zertifikat B1 im Juli 2027.

Dienstag und Donnerstag,
jeweils 19:00 bis 20:45 Uhr
Dienstag, Friedrichstr. 17, Raum 11
Donnerstag, Friedrichstr. 17, Raum 08
Beginn: Dienstag, 29. September 2026
Ende: 4. Februar 2027
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei
zugänglich.
30 Abende, 273 Euro

■ 26W602206

Lilli Schenke

Deutsch als Fremdsprache B1.1 Intensivkurs (Teil 1 von 2) (Online-Kurs)

Kleingruppe 8 bis 12 Teilnehmer*innen

Für Teilnehmer*innen mit sehr guten
Grundkenntnissen, die in einem Semester
den Stoff der Niveaustufe B1 erlernen
möchten.

Lehrbuch: Das Leben B1 (Cornelsen-Verlag),
Kursbuch und Übungsbuch (Gesamtband),
ab Lektion 1
ISBN 978-3-06-122091-4

Der zweite Teil des Kurses beginnt am
27. November 2026 (siehe Kurs 26W602217)

Der Kurs findet online statt. Alle wichtigen
Informationen erhalten Sie vor Kursbeginn.



Montag, Mittwoch und Freitag,
jeweils 18:15 bis 19:45 Uhr
Beginn: Montag, 21. September 2026
Ende: 20. November 2026
vhs.cloud (www.vhs.cloud)
23 Abende, 276 Euro
Anmeldeschluss: 18. September 2026

■ 26W602207

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: Das Leben B1 (Cornelsen-Verlag),
Kursbuch und Übungsbuch (Gesamtband),
ab Lektion 1, ISBN 978-3-06-122091-4

Der zweite Teil des Kurses beginnt am
26. November 2026 (siehe Kurs
26W602218).

Montag, Dienstag und Donnerstag,
19:45 bis 21:30 Uhr
Beginn: Montag, 21. September 2026
Ende: 19. November 2026
CBBE, Fachoberschule, Drausnickstr. 1c,
Raum 206
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei
zugänglich.
24 Abende, 218,40 Euro

■ 26W602208

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: Das Leben B1 (Cornelsen-Verlag),
Kursbuch und Übungsbuch (Gesamtband),
ab Lektion 1, ISBN 978-3-06-122091-4

Der zweite Teil des Kurses beginnt am
27. November 2026 (siehe Kurs 26W602219)

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, 21. September 2026
Ende: 20. November 2026
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei
zugänglich.
24 Vormittage, 280,80 Euro

■ 26W602209

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: Das Leben B1 (Cornelsen-Verlag),
Kursbuch und Übungsbuch (Gesamtband),
ab Lektion 1
ISBN 978-3-06-122091-4

Der zweite Teil des Kurses beginnt am
27. November 2026 (siehe Kurs
26W602220).

Montag, Donnerstag und Freitag,
8:15 bis 10:15 Uhr
Beginn: Montag, 28. September 2026
Ende: 20. November 2026
Friedrichstr. 17, Raum 06
21 Vormittage, 218,40 Euro

Deutschpunkt

**Deutschkurse, Prüfungen, Einstufungstests
für Integrationskurse und Einbürgerungstests.**

Friedrichstraße 19

Öffnungszeiten: Montag und Donnerstag von 9:30 bis 12:30 Uhr
(außer an Feiertagen und in den Ferien)

Weitere Informationen auf unserer Website oder unter 09131 86-2668



■ 26W602210

Dagmar Diener M.A./
Heide Thies M.A.

**Deutsch als Fremdsprache B1.1
Intensivkurs (Teil 2 von 3)**

Für Teilnehmer*innen mit sehr guten Grundkenntnissen, die in einem Semester den Stoff der Niveaustufe B1 erlernen möchten.

Er richtet sich somit an Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sowie an solche, die den Intensivkurs auf der Niveaustufe A2.2 beendet haben und weiterlernen möchten. Im Anschluss an diesen Kurs haben Sie die Möglichkeit, den Intensivkurs auf der Niveaustufe B1.2 (siehe Kurs 26W602221) ab 12. Januar 2027 zu besuchen.

Lehrbuch: MENSCHEN B1 (Hueber-Verlag), Kursbuch und MENSCHEN HIER B1, Arbeitsbuch (Gesamtbände), ab Lektion 1
Fortsetzung von Kurs 26W602149

Dienstag, Mittwoch, Donnerstag
und Freitag, 9:00 bis 11:45 Uhr
Beginn: Donnerstag, 12. November 2026
Ende: 17. Dezember 2026
Friedrichstr. 17, Raum 13
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei
zugänglich.
20 Vormittage, 286 Euro

■ 26W602213

Brigitte Chakir M.A.

**Deutsch als Fremdsprache B1.2
Intensivkurs (Teil 2 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: Das Leben B1 (Cornelsen-Verlag), Kursbuch und Übungsbuch (Gesamtband), ab circa Lektion 7, ISBN 978-3-06-122091-4
Fortsetzung von Kurs 26W602201

Montag, Mittwoch und Donnerstag,
17:30 bis 19:30 Uhr
Beginn: Montag, 23. November 2026
Ende: 1. Februar 2027
CBBE, Fachoberschule, Drausnickstr. 1c,
Raum 203
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei
zugänglich.
22 Abende, 228,80 Euro

■ 26W602214

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: Das Leben B1 (Cornelsen-Verlag), Kursbuch und Übungsbuch (Gesamtband), ab circa Lektion 7
ISBN 978-3-06-122091-4

Fortsetzung von Kurs 26W602202

Montag, Mittwoch und Donnerstag,
17:30 bis 19:30 Uhr
Beginn: Montag, 7. Dezember 2026
Ende: 18. Februar 2027
CBBE, Fachoberschule, Drausnickstr. 1c,
Raum 202
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei
zugänglich.
21 Abende, 218,40 Euro

■ 26W602215

Natalia Chamanova
**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: Das Leben B1 (Cornelsen-Verlag), Kursbuch und Übungsbuch (Gesamtband), ab circa Lektion 7
ISBN 978-3-06-122091-4

Fortsetzung von Kurs 26W602203

Dienstag und Donnerstag,
jeweils 17:30 bis 20:30 Uhr
Beginn: Dienstag, 8. Dezember 2026
Ende: 18. Februar 2027
CBBE, Fachoberschule, Drausnickstr. 1c,
Raum 201
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei
zugänglich.
14 Abende, 218,40 Euro

■ **26W602216**
Monika Reinwand
Deutsch als Fremdsprache B1.2

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 (Gesamtbände), ab Lektion 13

Dieser zweite Teil schließt die Niveaustufe B1 ab und kann somit zum Ablegen des Goethe-Zertifikats B1 im Februar 2027 genutzt werden.

Donnerstag und Freitag,
jeweils, 17:30 bis 19:30 Uhr
Beginn: Donnerstag, 24. September 2026
Ende: 22. Januar 2027
Friedrichstr. 17, Raum 22
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei
zugänglich.
28 Abende, 291,20 Euro

■ **26W602217**
Lilli Schenke
Deutsch als Fremdsprache B1.2
Intensivkurs (Teil 2 von 2) (Online-Kurs)

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 Stufe B1.1 abgeschlossen haben.

Lehrbuch: Das Leben B1 (Cornelsen-Verlag), Kursbuch und Übungsbuch (Gesamtband), ab circa Lektion 7, ISBN 978-3-06-122091-4

Fortsetzung von Kurs 26W602206

Der Kurs findet online statt. Alle wichtigen Informationen erhalten Sie vor Kursbeginn.

Montag, Mittwoch und Freitag,
jeweils 18:15 bis 19:45 Uhr
Beginn: Freitag, 27. November 2026
Ende: 15. Februar 2027
vhs.cloud (www.vhs.cloud)
23 Abende, 276 Euro
Anmeldeschluss: 23. November 2026

■ **26W602218**
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 Stufe B1.1 abgeschlossen haben.

Lehrbuch: Das Leben B1 (Cornelsen-Verlag), Kursbuch und Übungsbuch (Gesamtband), ab circa Lektion 7
ISBN 978-3-06-122091-4

Fortsetzung von Kurs 26W602207

Montag, Dienstag und Donnerstag,
19:45 bis 21:30 Uhr
Beginn: Donnerstag, 26. November 2026
Ende: 15. Februar 2027
CBBE, Fachoberschule, Drausnickstr. 1c, Raum 206
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei
zugänglich.
24 Abende, 218,40 Euro

Online-Sprachkurse

Wir bieten Online-Kurse in **Deutsch, Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch, Arabisch, Armenisch, Baskisch, Klingonisch, Norwegisch, Russisch, Thailändisch** und **Deutscher Gebärdensprache** an.

Entdecken Sie unser vielfältiges Angebot an Online-Sprachkursen unter
www.vhs-erlangen.de





■ 26W602219

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: Das Leben B1 (Cornelsen-Verlag), Kursbuch und Übungsbuch (Gesamtband), ab circa Lektion 7

ISBN 978-3-06-122091-4

Fortsetzung von Kurs 26W602208

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: Freitag, 27. November 2026
Ende: 18. Februar 2027
24 Vormittage, 280,80 Euro

■ 26W602220

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: Das Leben B1 (Cornelsen-Verlag), Kursbuch und Übungsbuch (Gesamtband), ab circa Lektion 7

ISBN 978-3-06-122091-4

Fortsetzung von Kurs 26W602209

Montag, Donnerstag und Freitag,
8:15 bis 10:15 Uhr
Beginn: Freitag, 27. November 2026
Ende: 4. Februar 2027
Friedrichstr. 17, Raum 06
21 Vormittage, 218,40 Euro

■ 26W602221

Dagmar Diener M.A./

Heide Thies M.A.

**Deutsch als Fremdsprache B1.2
Intensivkurs (Teil 3 von 3)**

Für Teilnehmer*innen mit sehr guten Grundkenntnissen, die in einem Semester den Stoff der Niveaustufe B1 erlernen möchten und die B1.1 abgeschlossen haben.

Lehrbuch: MENSCHEN B1 (Hueber-Verlag), Kursbuch und MENSCHEN HIER B1, Arbeitsbuch (Gesamtbände), ab circa Lektion 13

Fortsetzung von Kurs 26W602210

Dienstag, Mittwoch, Donnerstag
und Freitag, 9:00 bis 11:45 Uhr
Beginn: Mittwoch, 13. Januar 2027
Ende: 23. Februar 2027
Friedrichstr. 17, Raum 13
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei
zugänglich.
20 Vormittage, 286 Euro

**Niveaustufe B1:
Auffrischkurse**

■ 26W602225

Lilli Schenke

**Deutsch B1 Auffrischkurs
Schwerpunkt Sprechen und Hören
(Online-Kurs)**

Kleingruppe 8 bis 12 Teilnehmer*innen

Der Online-Kurs richtet sich an Teilnehmende, die das Niveau B1 bereits erreicht haben und ihre mündlichen und auditiven Fähigkeiten gezielt auffrischen möchten. Im Mittelpunkt stehen freies Sprechen, Hörverstehen und kommunikative Sicherheit im Alltag und Beruf. Grammatik und Wortschatz werden nur dann aufgegriffen, wenn sie das Sprechen und Verstehen unmittelbar unterstützen. Ein Lehrbuch ist nicht erforderlich.

Der Kurs findet online statt. Alle wichtigen Informationen erhalten Sie vor Kursbeginn.

Montag, Mittwoch und Freitag,
jeweils 17:00 bis 18:00 Uhr
Beginn: Montag, 12. Oktober 2026
Ende: 4. Dezember 2026
vhs.cloud (www.vhs.cloud)
20 Abende, 152,50 Euro
Anmeldeschluss: 8. Oktober 2026

■ **26W602226**
Lilli Schenke
Deutsch B1 Auffrischkurs
Schwerpunkt Sprechen
Weihnachtsferienkurs (Online-Kurs)

Kleingruppe 8 bis 12 Teilnehmer*innen

Der Online-Kurs richtet sich an Teilnehmende, die ihr B1-Niveau auffrischen möchten und vor allen mehr Übung im freien Sprechen suchen. In dieser Intensiv-Woche arbeiten wir mit authentischen Themen aus Alltag und Beruf, trainieren spontane Reaktionen, kurze Diskussionen und gezieltes Hörverstehen.

Grammatik und Wortschatz werden nur dann aufgegriffen, wenn sie das Sprechen unmittelbar erleichtern. Ein Lehrbuch ist nicht erforderlich.

Der Kurs findet online statt. Alle wichtigen Informationen erhalten Sie vor Kursbeginn.

22., 23., 28., 29. und 30. Dezember 2026
sowie 4. Januar 2027

jeweils 09:00 bis 10:30 Uhr

vhs.cloud (www.vhs.cloud)

6 Vormittage, 72 Euro

Anmeldeschluss: 17. Dezember 2026

Niveaustufe B1:
Prüfungen und Vorbereitungen

■ **26W602230**
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, 14. November 2026

Anmeldeschluss: 12. Oktober 2026

(danach keine Rücktrittsmöglichkeit)

Prüfungsgebühr: 215 Euro

Für Teilnehmer*innen, die in einem aktuellen vhs-Deutschkurs auf dieser Niveaustufe eingeschrieben sind, beträgt die Prüfungsgebühr 165 Euro (keine Ermäßigung möglich).

Weitere Informationen zum Prüfungstag erhalten Sie nach der Anmeldung und zu den Prüfungsinhalten unter www.goethe.de/b1.

Für Wiederholer*innen von Einzelmodulen sind Sondertermine geplant (Informationen hierzu erhalten Sie unter vhs.sprachen@stadt.erlangen.de).

Die Teilnahme an einer Prüfungsvorbereitung wird dringend empfohlen.

Volkshochschule Erlangen, Friedrichstr. 17



Goethe-Prüfungen für Teilnehmer*innen mit spezifischem Bedarf

Bei einer Seh-, Hör- oder auch einer motorisch bedingten Behinderung kann das Prüfungszentrum individuell auf Sie eingehen. Wenn Sie eine Sprachprüfung an der vhs Erlangen ablegen möchten, kontaktieren Sie uns, wir helfen Ihnen gerne.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte per Mail an vhs.sprachen@stadt.erlangen.de

Melden Sie sich bitte mindestens 8 Wochen vor dem Prüfungstermin für die Prüfung an.



**PRÜFUNGSZENTRUM
GOETHE-INSTITUT**

Internationale Sprachen-Zertifikate

Prüfungen Herbst/Winter 2026/27



PRÜFUNGSZENTRUM
GOETHE-INSTITUT

Prüfungen des Goethe-Instituts

● Goethe-Zertifikat A1	8. Oktober 2026	Veranstaltung 26W602118
● Goethe-Zertifikat A1	12. November 2026	Veranstaltung 26W602120
● Goethe-Zertifikat A1	21. Januar 2027	Veranstaltung 26W602124
● Goethe-Zertifikat A1	18. Februar 2027	Veranstaltung 26W602126
● Goethe-Zertifikat A2	26. Februar 2027	Veranstaltung 26W602155
● Goethe-Zertifikat B1	14. November 2026	Veranstaltung 26W602230
● Goethe-Zertifikat B1	20. Februar 2027	Veranstaltung 26W602240
● Goethe-Zertifikat B2	30. Oktober 2026	Veranstaltung 26W602270
● Goethe-Zertifikat B2	27. Februar 2027	Veranstaltung 26W602274
● Goethe-Zertifikat C1	30. Januar 2027	Veranstaltung 26W602310
● Goethe-Zertifikat C2	16. Januar 2027	Veranstaltung 26W602320

Die Europäischen Sprachenzertifikate

Der Bayerische Volkshochschulverband ist Kooperationspartner von telc.
Alle in Bayern stattfindenden Sprachprüfungen finden Sie unter
www.vhs-sprachpruefungen.de

telc
LANGUAGE TESTS

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

We prepare for

Cambridge
English Qualifications

Informationen

Lydia Glaubitz (Cambridge English Qualifications)
bz-englisch@stadt.nuernberg.de
Telefon: 0911 231-5837

Sabine Roth (Prüfungen des Goethe-Instituts)
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

■ **26W602231**
Dagmar Diener M.A.
**Vorbereitungsseminar
für das Goethe-Zertifikat B1**

Dieses kompakte Angebot ist für Teilnehmer*innen gedacht, die am 14. November 2026 die Prüfung ablegen und sich in kurzer Zeit darauf vorbereiten möchten.

Die Prüfung wird anhand eines Modelltests ausführlich besprochen, die verschiedenen Aufgabentypen werden vorgestellt.

Mittwoch, 21. Oktober 2026
17:00 bis 21:00 Uhr
Friedrichstr. 19-21, Raum 25 (Eingang über Schuhstraße)
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
36 Euro
(inklusive Übungsmaterial)

■ **26W602232**
Dr. Irmingard Staudigel
**Power-Vorbereitungskurs
für das Goethe-Zertifikat B1**

Dieser Powerkurs ist für Teilnehmer*innen gedacht, die am 14. November 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, 9. November 2026
Ende: Donnerstag, 12. November 2026
Friedrichstr. 19, Raum 25
(Eingang über Schuhstraße)
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
4 Abende, 73,50 Euro
(inklusive Übungsmaterial)

■ **26W602233**
Dagmar Diener M.A.
**Power-Vorbereitungskurs
für das Goethe-Zertifikat B1**

Kleingruppe 8 bis 12 Teilnehmer*innen

Dieser Powerkurs ist für Teilnehmer*innen gedacht, die am 28. November 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
Friedrichstraße 19, Raum 25
(Eingang über Schuhstraße)
Beginn: Dienstag, 10. November 2026
Ende: Freitag, 13. November 2026
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
4 Nachmittage, 73,50 Euro
(inklusive Übungsmaterial)

■ **26W602240**
Prüfung zum Goethe-Zertifikat B1

Komplette B1-Prüfung mit allen Modulen (Lesen, Hören, Schreiben und Sprechen) – nicht für Wiederholer von einzelnen Modulen

Datum: Samstag, 20. Februar 2027
Anmeldeschluss: 12. Januar 2027
(danach keine Rücktrittsmöglichkeit)
Prüfungsgebühr: 215 Euro
Für Teilnehmer*innen, die in einem aktuellen vhs-Deutschkurs auf dieser Niveaustufe eingeschrieben sind, beträgt die Prüfungsgebühr 165 Euro (keine Ermäßigung möglich).
Weitere Informationen zum Prüfungstag erhalten Sie nach der Anmeldung und zu den Prüfungsinhalten unter www.goethe.de/b1.

Für Wiederholer*innen von Einzelmodulen sind Sondertermine geplant (Informationen hierzu erhalten Sie unter vhs.sprachen@stadt.erlangen.de).

Die Teilnahme an einer Prüfungsvorbereitung wird dringend empfohlen.

Volkshochschule Erlangen, Friedrichstr. 17



■ **26W602241**
Dagmar Diener M.A.
**Vorbereitungsseminar
für das Goethe-Zertifikat B1**

Dieses kompakte Angebot ist für Teilnehmer*innen gedacht, die am 20. Februar 2027 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, 21. Januar 2027
17:00 bis 21:00 Uhr
Friedrichstr. 19-21, Raum 25 (Eingang über Schuhstraße)
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
36 Euro
(inklusive Übungsmaterial)

■ **26W602242**
Lilli Schenke
**Vorbereitungsseminar
für das Goethe-Zertifikat B1
(Online-Kurs)**

Kleingruppe 5 bis 8 Teilnehmer*innen

Dieses kompakte Online-Angebot ist für Teilnehmer*innen gedacht, die am 20. Februar 2027 die Prüfung ablegen und sich in kurzer Zeit darauf vorbereiten möchten.

Die Prüfung wird anhand eines Modelltests ausführlich besprochen, die verschiedenen Aufgabentypen werden vorgestellt.

Der Kurs findet online statt. Alle wichtigen Informationen erhalten Sie vor Kursbeginn.

Samstag, 12. Dezember 2026
9:00 bis 13:30 Uhr
vhs.cloud (www.vhs.cloud)
52,20 Euro
(inklusive Übungsmaterial)
Anmeldeschluss: 8. Dezember 2026

■ **26W602243**
Dagmar Diener M.A.
**Power-Vorbereitungskurs
für das Goethe-Zertifikat B1**

Dieser Powerkurs ist für Teilnehmer*innen gedacht, die am 20. Februar 2027 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, 1. Februar 2027
Ende: Donnerstag, 4. Februar 2027
Friedrichstr. 19, Raum 25
(Eingang über Schuhstraße)
4 Abende, 73,50 Euro
(inklusive Übungsmaterial)

■ **26W602244**
Dr. Irmingard Staudigel
**Power-Vorbereitungskurs
für das Goethe-Zertifikat B1**

Kleingruppe 8 bis 12 Teilnehmer*innen

Dieser Powerkurs ist für Teilnehmer*innen gedacht, die am 20. Februar 2027 die Prüfung ablegen und sich in kurzer Zeit besonders intensiv darauf vorbereiten möchten.

Die Prüfung wird anhand von Modelltests ausführlich besprochen, die verschiedenen Aufgabentypen werden eingeübt.

Montag, Dienstag, Mittwoch und Donnerstag, jeweils 14:00 bis 16:15 Uhr
Beginn: Montag, 25. Januar 2027
Ende: Donnerstag, 28. Januar 2027
Friedrichstr. 19, Raum 25
(Eingang über Schuhstraße)
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
4 Nachmittage, 73,50 Euro
(inklusive Übungsmaterial)



Niveaustufe B1/B2: Sonder- und Brückenkurse

■ 26W602245

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 15. Oktober, 22. Oktober, 12. November, 19. November, 26. November und 3. Dezember 2026

Donnerstag, 17:30 bis 19:00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 15. Oktober 2026

Friedrichstr. 17, Raum 19

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

6 Abende, 20 Euro

■ 26W602246

Gabriele Buda

Deutsch als Fremdsprache B1/B2

Intensiv-Brückenkurs

Dieser 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, 5. Oktober 2026

Ende: 25. Januar 2027

Friedrichstr. 17, Raum 07

24 Abende, 187,20 Euro

■ 26W602247

Sabine Stößel

Deutsch als Fremdsprache B1/B2

Intensiv-Brückenkurs

Dieser 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, 8. Oktober 2026

Ende: 28. Januar 2027

Friedrichstr. 19–21, Raum 25

(Eingang über Schuhstraße)

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

25 Vormittage, 241,80 Euro

Niveaustufe B2: Allgemeine Kurse

■ 26W602252

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

Der Kurs findet online statt. Alle wichtigen Informationen erhalten Sie vor Kursbeginn.

Dienstag und Donnerstag,

17:00 bis 18:30 Uhr

Beginn: Dienstag, 20. Oktober 2026

Ende: 21. Januar 2027

vhs.cloud (www.vhs.cloud)

20 Nachmittage, 239,90 Euro

Anmeldeschluss: 16. Oktober 2026

■ 26W602253

Beate Rögnitz

Deutsch als Fremdsprache B2.1

Dieser Kurs ist für Teilnehmer*innen mit sehr guten Grundkenntnissen (mindestens gutes Niveau B1) gedacht, die die B1 Stufe abgeschlossen haben und systematisch weiterlernen wollen.

Am ersten Kursabend findet ein Einstufungstest statt.

Im Sommersemester 2027 wird der Kurs auf der Stufe B2.2 fortgesetzt. Eine Prüfung zum Goethe-Zertifikat B2 findet im Juli 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, 21. September 2026

Ende: 1. Februar 2027

CBBE, Fachoberschule, Drausnickstr. 1c, Raum 104, nicht barrierefrei zugänglich
30 Abende, 312 Euro

■ 26W602255

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 12. November 2026 im Intensivkurs auf der Niveaustufe B2 (Teil 2 von 3) weiterlernen können (siehe Veranstaltung 26W602260)

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, 29. September 2026

Ende: 30. Oktober 2026

Friedrichstr. 17, Raum 11

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

20 Vormittage, 338 Euro

■ 26W602256

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 12. November 2026 im Intensivkurs auf der Niveaustufe B2 (Teil 2 von 3) weiterlernen können (siehe Veranstaltung 26W602261)

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,
9:15 bis 12:30 Uhr
Beginn: Dienstag, 29. September 2026
Ende: 30. Oktober 2026
vhs-Treff, Bohlenplatz 8
20 Vormittage, 338 Euro

■ 26W602258

Dr. Marcus Botschan

Deutsch als Fremdsprache B2.2

Dies ist die Fortsetzung des im Sommersemester 2026 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.

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

Montag und Mittwoch,
17:30 bis 19:30 Uhr
Beginn: Montag, 28. September 2026
Ende: 25. Januar 2027
CBBE, Berufsschule, Kfm. Trakt,
Drausnickstr. 1d, Raum 209
26 Abende, 270,40 Euro

■ 26W602260

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 26W602262) ab 13. Januar 2027 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 26W602255

Dienstag, Mittwoch, Donnerstag und Freitag,
9:00 bis 12:15 Uhr
Beginn: Donnerstag, 12. November 2026
Ende: 17. Dezember 2026
Friedrichstr. 17, Raum 11
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
20 Vormittage, 338 Euro

■ 26W602261

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 26W602263) ab 12. Januar 2027 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 26W602256

Dienstag, Mittwoch, Donnerstag und Freitag,
9:15 bis 12:30 Uhr
Beginn: Donnerstag, 12. November 2026
Ende: 17. Dezember 2026
vhs-Treff, Bohlenplatz 8
20 Vormittage, 338 Euro

■ 26W602262

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 26W602260

Dienstag, Mittwoch, Donnerstag und Freitag,
9:00 bis 12:15 Uhr
Beginn: Mittwoch, 13. Januar 2027
Ende: 23. Februar 2027
Friedrichstr. 17, Raum 11
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
20 Vormittage, 338 Euro

■ **26W602263**
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,
9:15 bis 12:30 Uhr
Beginn: Dienstag, 12. Januar 2027
Ende: 19. Februar 2027
vhs-Treff, Bohlenplatz 8
20 Vormittage, 338 Euro

Niveaustufe B2:
Auffrischkurse

■ **26W602265**
Beate Rögnitz
Deutsch als Fremdsprache B2
Schwerpunkt: Grammatik und Schreiben

Kleingruppe 8 bis 12 Teilnehmer*innen
Der Kurs richtet sich an Lernende mit fortgeschrittenen Deutschkenntnissen (mindestens B.2. Teil 1 oder abgeschlossenes B2-Niveau). Er eignet sich besonders für Teilnehmer*innen, die gerade

einen B2.2 Kurs besuchen, aber auch zur Wiederholung für Lernende auf C1-Niveau. Im Mittelpunkt stehen die Festigung und Vertiefung zentraler Grammatikthemen sowie der Ausbau der Schreibkompetenz. Behandelt werden unter anderem komplexe Satzstrukturen, Konnektoren und Zeitformen. Im Bereich Schreiben üben die Teilnehmenden das Verfassen strukturierter Texte, wie Stellungnahmen und formelle E-Mails. Ziel ist es, grammatische Strukturen sicher anzuwenden und zusammenhängende, klare Texte zu verfassen.

Mittwoch, 19:45 bis 21:30 Uhr
Beginn: Mittwoch, 14. Oktober 2026
CBBE, Fachoberschule, Drausnickstr. 1c, Raum 104, *nicht* barrierefrei zugänglich
12 Abende, 136,50 Euro

■ **26W602266**
Lilli Schenke
Deutsch als Fremdsprache B2
Auffrischkurs
Konversation in den Faschingsferien
(Online-Kurs)

Kleingruppe 5 bis 8 Teilnehmer*innen
Der Online-Kurs richtet sich an Lernende mit B2-Niveau, die ihre mündliche Ausdrucksfähigkeit vertiefen und ihre kommunikative Sicherheit stärken möchten. Im Mittelpunkt stehen Diskussionen, Meinungsäußerung, spontane Reaktionen und das Verstehen authentischer Hörtexte. Der Kurs ist bewusst kommunikativ aufgebaut. Grammatik wird nur punktuell erklärt, wenn sie das Sprechen unterstützt. Ein Lehrbuch ist nicht notwendig.

Dieser Kurs findet online statt. Weitere Informationen erhalten Sie wenige Tage vor Kursbeginn.

Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag und Freitag
jeweils 9:00 bis 10:30 Uhr
Beginn: 8. Februar 2027
Ende: 12. Februar 2027
vhs.cloud (www.vhs.cloud)
5 Vormittage, 96 Euro
Anmeldeschluss: 4. Februar 2027

Internationale Sprachen-Zertifikate

Prüfungen Herbst/Winter 2026/27



PRÜFUNGSZENTRUM
GOETHE-INSTITUT

Prüfungen des Goethe-Instituts

● Goethe-Zertifikat A1	8. Oktober 2026	Veranstaltung 26W602118
● Goethe-Zertifikat A1	12. November 2026	Veranstaltung 26W602120
● Goethe-Zertifikat A1	21. Januar 2027	Veranstaltung 26W602124
● Goethe-Zertifikat A1	18. Februar 2027	Veranstaltung 26W602126
● Goethe-Zertifikat A2	26. Februar 2027	Veranstaltung 26W602155
● Goethe-Zertifikat B1	14. November 2026	Veranstaltung 26W602230
● Goethe-Zertifikat B1	20. Februar 2027	Veranstaltung 26W602240
● Goethe-Zertifikat B2	30. Oktober 2026	Veranstaltung 26W602270
● Goethe-Zertifikat B2	27. Februar 2027	Veranstaltung 26W602274
● Goethe-Zertifikat C1	30. Januar 2027	Veranstaltung 26W602310
● Goethe-Zertifikat C2	16. Januar 2027	Veranstaltung 26W602320

Die Europäischen Sprachenzertifikate

Der Bayerische Volkshochschulverband ist Kooperationspartner von telc.
Alle in Bayern stattfindenden Sprachprüfungen finden Sie unter
www.vhs-sprachpruefungen.de



Cambridge English Qualifications

Europäische Niveaustufen B1 bis C2

Das Bildungszentrum im Bildungscampus Nürnberg bietet zweimal jährlich
im Frühjahr und im Herbst Prüfungstermine und Prüfungsvorbereitungen an zum:

- Cambridge B1 Preliminary ● Cambridge B2 First
- Cambridge C1 Advanced ● Cambridge C2 Proficiency



Informationen

Lydia Glaubitz (Cambridge English Qualifications)
bz-englisch@stadt.nuernberg.de
Telefon: 0911 231-5837

Sabine Roth (Prüfungen des Goethe-Instituts)
sabine.roth@stadt.erlangen.de
Telefon: 09131 86-1960

Die Prüfungstermine für den **Einbürgerungstest** sowie weitere Informationen
zu den Prüfungen und Vorbereitungsmöglichkeiten erfahren Sie bei Cornelia Savelsberg,
Telefon: 09131 86-2667 oder Alexandra Rauhtäschlein, Telefon: 0171 2863697

Zentrale E-Mail: vhs.sprachen@stadt.erlangen.de



Niveaustufe B2: Prüfungen und Vorbereitungen

■ 26W602270

Prüfung zum Goethe-Zertifikat B2

Komplette B2-Prüfung mit allen Modulen (Lesen, Hören, Schreiben und Sprechen) – Wiederholung von einzelnen Modulen auch möglich.

Datum: Freitag, 30. Oktober 2026
Anmeldeschluss: 24. September 2026
(danach keine Rücktrittsmöglichkeit)

Prüfungsgebühr: 235 Euro
Für Teilnehmer*innen, die in einem aktuellen vhs-Deutschkurs auf dieser Niveaustufe 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.

Die Teilnahme an einer Prüfungsvorbereitung wird dringend empfohlen.

Volkshochschule Erlangen, Friedrichstr. 17

■ 26W602271

Julia Spreiter

Vorbereitungssseminar für das Goethe-Zertifikat B2

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 30. Oktober 2026 ablegen wollen.

Montag, 26. Oktober 2026
17:00 bis 21:00 Uhr
Friedrichstr. 19-21, Raum 25 (Eingang über Schuhstraße)
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
44,70 Euro
(inklusive Übungsmaterial)

■ 26W602272

Dr. Irmgard Staudigel

Power-Vorbereitungskurs für das Goethe-Zertifikat B2

Dieser Powerkurs ist für Teilnehmer*innen gedacht, die am 30. Oktober 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, 5. Oktober 2026
Ende: Donnerstag, 8. Oktober 2026
Friedrichstr. 19, Raum 25
(Eingang über Schuhstraße)
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
4 Abende, 73,50 Euro
(inklusive Übungsmaterial)

■ 26W602274

Prüfung zum Goethe-Zertifikat B2

Komplette B2-Prüfung mit allen Modulen (Lesen, Hören, Schreiben und Sprechen) - Wiederholung von einzelnen Modulen auch möglich.

Datum: Samstag, 27. Februar 2027
Anmeldeschluss: 18. Januar 2027
(danach keine Rücktrittsmöglichkeit)
Prüfungsgebühr: 235 Euro
Für Teilnehmer*innen, die in einem aktuellen vhs-Deutschkurs auf dieser Niveaustufe 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.

Die Teilnahme an einer Prüfungsvorbereitung wird dringend empfohlen.

Volkshochschule Erlangen, Friedrichstr. 17



■ **26W602275**
 Julia Spreiter
**Vorbereitungsseminar
 für das Goethe-Zertifikat B2**

Dieses kompakte Angebot ist für Teilnehmer*innen gedacht, die am 27. Februar 2027 die Prüfung ablegen und sich in kurzer Zeit darauf vorbereiten möchten.

Die Prüfung wird anhand eines Modelltests ausführlich besprochen, die verschiedenen Aufgabentypen werden vorgestellt.

Freitag, 15. Januar 2027
 17:00 bis 21:00 Uhr
 Friedrichstr. 19-21, Raum 25 (Eingang über Schuhstraße)
 Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
 30,80 Euro
 (inklusive Übungsmaterial)

■ **26W602276**
 Dr. Irmingard Staudigel
**Power-Vorbereitungskurs
 für das Goethe-Zertifikat B2**

Dieser Powerkurs ist für Teilnehmer*innen gedacht, die am 27. Februar 2027 die Prüfung ablegen und sich in kurzer Zeit besonders intensiv darauf vorbereiten möchten.

Die Prüfung wird anhand von Modelltests ausführlich besprochen, die verschiedenen Aufgabentypen werden eingeübt.

Dienstag, Mittwoch, Donnerstag und Freitag, jeweils 17:00 bis 19:15 Uhr
 Beginn: Dienstag, 2. Februar 2027
 Ende: Freitag, 5. Februar 2027
 Friedrichstr. 19, Raum 25
 (Eingang über Schuhstraße)
 Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
 4 Abende, 63,80 Euro
 (inklusive Übungsmaterial)

Niveaustufe B2/C1: Sonderkurse

■ **26W602280**
 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, 5. Oktober 2026
 CBBE, Draisnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt, Raum 209
 12 Abende, 97,60 Euro

■ **26W602281**
 Christiane Schneider M.A.
**Deutsch als Fremdsprache B2/C1
 Schreibwerkstatt am Abend**

Kleingruppe 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, 6. und 20. Oktober, 17. November, 1. und 15. Dezember 2026, 12. und 26. Januar und 16. Februar 2027, jeweils 17:00 bis 19:00 Uhr, Friedrichstr. 17, Raum 19
 Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
 8 Abende, 135 Euro



■ **26W602282**
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, 11. Januar 2027

Friedrichstr. 17, Raum 19

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

5 Abende, 78 Euro

Niveaustufe C1 und C2

Die Teilnahme an Kursen der Niveaustufen C1 und C2 setzt voraus, dass die Teilnehmer*innen die Niveaustufe B2 erfolgreich abgeschlossen haben (Goethe-Zertifikat B2 oder entsprechende Kenntnisse). Die Kurse der Niveaustufe C1 führen zum Goethe-Zertifikat C1, das an der vhs Erlangen abgelegt werden kann. Die Teilnahme an den Prüfungen ist freiwillig. Darüber hinaus bieten die Kurse der Niveaustufe C1/C2 auch eine ideale Grundlage für weitere Sprachprüfungen auf höheren Niveaustufen (z.B. TestDaF, DSH etc.).

Bitte beachten Sie, dass die Anzahl der Kursplätze limitiert ist.

■ **26W602301**
 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 26. November 2026 (siehe Kurs 26W602304).

Dienstag und Donnerstag,
 17:30 bis 19:30 Uhr
 Beginn: Dienstag, 22. September 2026
 Ende: 17. November 2026
 CBBE, Fachoberschule, Drausnickstr. 1c,
 Raum 105, nicht barrierefrei zugänglich
 15 Abende, 156 Euro

■ **26W602302**
 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 26. November 2026 (siehe Kurs 26W602305).

Dienstag und Donnerstag,
 19:45 bis 21:30 Uhr
 Beginn: Dienstag, 22. September 2026
 Ende: 17. November 2026
 CBBE, Fachoberschule, Drausnickstr. 1c,
 Raum 105
 Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
 15 Abende, 136,50 Euro

■ **26W602303**
 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 26. November 2026 (siehe Kurs 26W602306).

Montag und Donnerstag,
 9:00 bis 12:15 Uhr
 Friedrichstr. 17, Raum 9
 Beginn: Montag, 21. September 2026
 Ende: 16. November 2026
 15 Vormittage, 253,50 Euro

■ **26W602304**
 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 circa Lektion 7 und Übungsbuch, ISBN 978-3-12-605350-1
 Fortsetzung von Kurs 26W602301

Dienstag und Donnerstag,
 17:30 bis 19:30 Uhr
 Beginn: Donnerstag, 26. November 2026
 Ende: 4. Februar 2027
 CBBE, Fachoberschule, Drausnickstr. 1c, Raum 105
 Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
 15 Abende, 156 Euro

■ **26W602305**
 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 circa Lektion 7 und Übungsbuch, ISBN 978-3-12-605350-1
 Fortsetzung von Kurs 26W602302

Dienstag und Donnerstag,
 19:45 bis 21:30 Uhr
 Beginn: Donnerstag, 26. November 2026
 Ende: 4. Februar 2027
 CBBE, Fachoberschule, Drausnickstr. 1c, Raum 105
 Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
 15 Abende, 136,50 Euro

■ **26W602306**
 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 circa Lektion 7 und Übungsbuch, ISBN 978-3-12-605350-1
 Fortsetzung von Kurs 26W602303

Montag und Donnerstag,
 9:00 bis 12:15 Uhr
 Beginn: Donnerstag, 26. November 2026
 Ende: 4. Februar 2027
 Friedrichstr. 17, Raum 9
 15 Vormittage, 253,50 Euro

Niveaustufe C1: Sonderkurs

■ **26W602308**
 Tanja Steffen M.A.
Deutsch als Fremdsprache C1
Literaturkurs

Kleingruppe 5 bis 8 Teilnehmer*innen

Sie lieben gute Geschichten und wollen gleichzeitig Ihren Ausdruck verbessern? Dann tauchen Sie mit mir in die Welt der Literatur ein. In diesem Kurs lesen wir einen zeitgenössischen, deutschsprachigen Roman oder Erzählband – frisch, spannend und diskussionswürdig. Zum Start stelle ich Ihnen zwei Werke zur Auswahl. Sie entscheiden zusammen, welches Sie durchs Semester begleitet. Gemeinsam analysieren, diskutieren und hinterfragen wir den Text – und ganz nebenbei erweitern Sie Ihren Wortschatz, Ihr Sprachgefühl und Ihr Blick auf moderne Literatur.

Freitag, 11:00 bis 12:30 Uhr
 Beginn: Freitag, 9. Oktober 2026
 Friedrichstr. 17, Raum 20
 Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
 10 Vormittage, 156 Euro

Niveaustufe C1: Prüfung und Vorbereitung

■ **26W602310**
Prüfung zum Goethe-Zertifikat C1

Komplette C1-Prüfung mit allen Modulen (Lesen, Hören, Schreiben und Sprechen) - Wiederholung von einzelnen Modulen auch möglich.

Datum: Samstag, 30. Januar 2027
 Anmeldeschluss: 15. Dezember 2026
 (danach keine Rücktrittsmöglichkeit)
 Prüfungsgebühr: 290 Euro
 Für Teilnehmer*innen, die in einem aktuellen vhs-Deutschkurs auf dieser Niveaustufe eingeschrieben sind, beträgt die Prüfungsgebühr 210 Euro (keine Ermäßigung möglich).

Internationale Sprachen-Zertifikate

Prüfungen Herbst/Winter 2026/27



PRÜFUNGSZENTRUM
GOETHE-INSTITUT

Prüfungen des Goethe-Instituts

● Goethe-Zertifikat A1	8. Oktober 2026	Veranstaltung 26W602118
● Goethe-Zertifikat A1	12. November 2026	Veranstaltung 26W602120
● Goethe-Zertifikat A1	21. Januar 2027	Veranstaltung 26W602124
● Goethe-Zertifikat A1	18. Februar 2027	Veranstaltung 26W602126
● Goethe-Zertifikat A2	26. Februar 2027	Veranstaltung 26W602155
● Goethe-Zertifikat B1	14. November 2026	Veranstaltung 26W602230
● Goethe-Zertifikat B1	20. Februar 2027	Veranstaltung 26W602240
● Goethe-Zertifikat B2	30. Oktober 2026	Veranstaltung 26W602270
● Goethe-Zertifikat B2	27. Februar 2027	Veranstaltung 26W602274
● Goethe-Zertifikat C1	30. Januar 2027	Veranstaltung 26W602310
● Goethe-Zertifikat C2	16. Januar 2027	Veranstaltung 26W602320

Die Europäischen Sprachenzertifikate

Der Bayerische Volkshochschulverband ist Kooperationspartner von telc.
Alle in Bayern stattfindenden Sprachprüfungen finden Sie unter
www.vhs-sprachpruefungen.de



Cambridge English Qualifications

Europäische Niveaustufen B1 bis C2

Das Bildungszentrum im Bildungscampus Nürnberg bietet zweimal jährlich
im Frühjahr und im Herbst Prüfungstermine und Prüfungsvorbereitungen an zum:

- Cambridge B1 Preliminary ● Cambridge B2 First
- Cambridge C1 Advanced ● Cambridge C2 Proficiency

We prepare for



Informationen

Lydia Glaubitz (Cambridge English Qualifications)
bz-englisch@stadt.nuernberg.de
Telefon: 0911 231-5837

Sabine Roth (Prüfungen des Goethe-Instituts)
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

Weitere Informationen zum Prüfungstag erhalten Sie nach der Anmeldung und zu den Prüfungsinhalten unter www.goethe.de/c1.

Die Teilnahme an einer Prüfungsvorbereitung wird dringend empfohlen.

Volkshochschule Erlangen, Friedrichstr. 17

■ 26W602311

Dr. Irmgard Staudigel
**Power-Vorbereitungskurs
für das Goethe-Zertifikat C1**

Kleingruppe 8 bis 12 Teilnehmer*innen

Dieser Powerkurs ist für Teilnehmer*innen gedacht, die am 30. Januar 2027 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 und Donnerstag
jeweils 17:00 bis 19:15 Uhr
Beginn: Dienstag, 12. Januar 2027
Ende: Mittwoch, 20. Januar 2027
Friedrichstr. 19, Raum 25
(Eingang über Schuhstraße)
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

5 Abende, 88,10 Euro
(inklusive Übungsmaterial)

Niveaustufe C1/C2: Sonderkurs

■ 26W602315

Dr. Marcus Botschan
**Deutsch als Fremdsprache C1/C2
Schreiben und Stilkunde**

Kleingruppe 8 bis 12 Teilnehmer*innen

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmer*innen mit ausgezeichneten Kenntnissen der deutschen Sprache (mindestens Niveau C1), die ihren schriftsprachlichen und rhetorischen Gebrauch des Deutschen weiter ausbauen möchten. Der korrekte Einsatz von Stil- und Redemitteln sowie gehobenen grammatischen Strukturen wird an Mustertexten verschiedener Gattungen analysiert und aktiv eingeübt. Mehrheitliche Interessenschwerpunkte des Kurses werden optional berücksichtigt. Der Kurs ist nicht als konkrete C2-Prüfungsvorbereitung konzipiert, kann bei dieser aber gewiss helfen.

Freitag, 17:00 bis 19:00 Uhr
Beginn: Freitag, 9. Oktober 2026
Friedrichstr. 17, Raum 07
12 Abende, 156 Euro

Niveaustufe C2: Prüfung und Vorbereitung

■ 26W602320

**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, 16. Januar 2027
Anmeldeschluss: 10. Dezember 2026
(danach keine Rücktrittsmöglichkeit)
Prüfungsgebühr: 315 Euro
Für Teilnehmer*innen, die in einem aktuellen vhs-Deutschkurs auf dieser Niveaustufe 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.

Die Teilnahme an einer Prüfungsvorbereitung wird dringend empfohlen.

Volkshochschule Erlangen, Friedrichstr. 17

■ 26W602321

Dr. Irmgard Staudigel
**Power-Vorbereitungskurs
für das Goethe-Zertifikat C2**

Kleingruppe 5 bis 8 Teilnehmer*innen

In diesem neuen kompakten Seminar wird an fünf Abenden auf das Goethe-Zertifikat C2 am 16. Januar 2027 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.

Dienstag, Mittwoch, Donnerstag,
Montag und Dienstag,
jeweils 17:00 bis 19:45 Uhr
Beginn: Montag, 7. Dezember 2026
Ende: Freitag, 11. Dezember 2026
Friedrichstr. 19, Raum 25
(Eingang über Schuhstraße, nicht barrierefrei)
5 Abende, 158 Euro (inklusive
Übungsmaterial)

Englisch

Sprachberatungstermine während des Semesters: 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. Zur Orientierung: Die Zahlen hinter der jeweiligen Niveaustufe geben das Semester bzw. den Teil an, in dem sich der Kurs befindet.

Niveaustufe A1

■ 26W603101

Khan Shahriar Awal
Englisch A1/1

Dieser neue Kurs ist für echte Anfänger*innen gedacht, die die englische Sprache von Anfang an langsam und systematisch erlernen wollen.

Lehrbuch: Go for it! A1, 2nd Edition, Kurs- und Arbeitsbuch (Hueber-Verlag, Printausgabe), ab Lektion 1, ISBN 978-3-19-102938-8

Montag, 17:45 bis 19:15 Uhr
Beginn: Montag, 21. September 2026
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm.
Trakt, Raum 305
15 Abende, 117 Euro

■ 26W603102

Willetta Carson-Hohenstein
**Englisch A1/1 für
Wiederbeginner*innen**

Für Teilnehmer*innen, die vor einiger Zeit Englisch gelernt haben (circa 2 bis 3 Jahre) und die Sprache von Anfang an langsam und 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 1, ISBN 978-3-19-102938-8

Mittwoch, 15:15 bis 16:45 Uhr
Beginn: Mittwoch, 23. September 2026
Friedrichstr. 17, Raum 12
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
15 Nachmittage, 117 Euro

■ 26W603104

Khan Shahriar Awal
Englisch A1/4

Dieser Kurs ist für Anfänger*innen oder für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen gedacht (circa 3 Semester vhs oder vergleichbar).

Lehrbuch: Go for it! A1, 2nd Edition, Kurs- und Arbeitsbuch (Hueber-Verlag, Printausgabe), ab circa Lektion 9, ISBN 978-3-19-102938-8

Montag, 19:30 bis 21:00 Uhr
Beginn: Montag, 21. September 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!



Niveaustufe A2

■ 26W603111

Nina Frühbeißer

Englisch A2/2

Für Teilnehmer*innen mit guten Vorkenntnissen auf der Niveaustufe A2

Lehrbuch: Go for it! A2 (Hueber-Verlag), 2nd Edition, Kurs- und Arbeitsbuch ab Lektion 5

Dienstag, 20:00 bis 21:30 Uhr

Beginn: Dienstag, 22. September 2026

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm.

Trakt, Raum 303

15 Abende, 117 Euro

■ 26W603113

Nina Frühbeißer

**Englisch A2/3 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 9

Dienstag, 18:15 bis 19:45 Uhr

Beginn: Dienstag, 22. September 2026

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm.

Trakt, Raum 303

15 Abende, 117 Euro

■ 26W603125

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, 19:45 bis 21:15 Uhr

Beginn: Montag, 21. September 2026

Friedrichstr. 17, Raum 07

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



■ 26W603126

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.

Als Grundlage dient das Lehrbuch: Go for it! A2, Kurs- und Arbeitsbuch (Hueber-Verlag, Printausgabe), ab Lektion 4, ISBN 978-3-19-102939-5

Dienstag, 15:30 bis 17:00 Uhr
Beginn: Dienstag, 22. September 2026
Friedrichstr. 17, Raum 20
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
15 Nachmittage, 117 Euro

■ 26W603127

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, 24. September 2026
Friedrichstr. 17, Raum 18
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
12 Nachmittage, 93,60 Euro

■ 26W603128

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, 6. Oktober 2026
Friedrichstr. 17, Raum 08
12 Abende, 93,60 Euro

■ 26W603130

Susanne Galsterer

**Englisch A2 Refresher:
Keep calm and drink tea**

Dieser Kurs richtet sich an Lernende, die ihre Grundlagen aus A1/A2 auffrischen und gleichzeitig mit neuen, interessanten Themen aus der A2-Stufe weiterarbeiten möchten. Gern auch in entspannter Atmosphäre, etwa bei einer Tasse Tee.

Besonderheiten: Lernen mit Muße. Das Lerntempo orientiert sich an den Teilnehmenden mit einer Kombination aus Konversation, Grammatik und landeskundlichen Inhalten auf A2-Niveau. Lehrwerk und Kurskonzept sind besonders auf Teilnehmende ab mittlerer Altersgruppe abgestimmt
Lehrwerk: At your leisure A2 (Hueber-Verlag), ISBN 978-3-19-202936-3

Montag, 15:45 bis 17:15 Uhr
Beginn: Montag, 28. September 2026
Friedrichstr. 17, Raum 09
12 Nachmittage, 93,60 Euro



Niveaustufe A2/B1

■ 26W603131

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, 23. September 2026
 Friedrichstr. 17, Raum 12
 Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei
 zugänglich.
 15 Nachmittage, 117 Euro

■ 26W603135

Susanne Galsterer
Englisch A2/B1 Brückenkurs

Zwischen der Stufe A2 und der Stufe B1 liegt ein kleiner Schritt, den es zu bewältigen gilt. Dieser Brückenkurs richtet sich an Lerner*innen, die ihre Kenntnisse aus A2 wiederholen und festigen sowie mit neuen, interessanten Themen aus der B1-Welt starten möchten.

Besonderheit: Lernen mit Muße. Das Tempo wird an den Teilnehmer*innen ausgerichtet, außerdem werden Konversation, Grammatik und landeskundliche Aspekte auf dem Niveau A2/B1 vertieft.

Der Kurs ist aber so konzipiert, dass neue Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen ungehindert einsteigen können.

Lehrbuch: Life A2/B1 Second Edition Pre-Intermediate (Cornelsen-Verlag), ISBN 978-1-337-28570-4, ab Lektion 11/12

Mittwoch, 15:45 bis 17:15 Uhr
 Beginn: Mittwoch, 23. September 2026
 Friedrichstr. 17, Raum 13
 Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei
 zugänglich.
 12 Nachmittage, 93,60 Euro

■ 26W603136

Monika Kapoor-Paul M.A.
**Englisch A2/B1
 English through Culture and Travel**

In this lively course we explore fascinating topics from around the world while improving our English. We will discover different cultures, traditions, travel experiences and everyday life in many countries.

Each lesson includes short reading texts, video clips, vocabulary work and plenty of speaking practice. Through discussions, pair activities and interactive tasks, participants build confidence in speaking and expand their vocabulary in an enjoyable way.

The course is ideal for learners at B1 level who would like to practice conversation and learn about the world at the same time.

Lehrbuch: Life A2/B1 Second Edition Pre-Intermediate (Cornelsen-Verlag), ISBN 978-1-337-28570-4

Donnerstag, 19:45 bis 21:15 Uhr
 Beginn: Donnerstag, 24. September 2026
 Friedrichstr. 17, Raum 07
 12 Abende, 93,60 Euro

■ 26W603144

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!

Montag, 18:00 bis 20:15 Uhr
Beginn: Montag, 12. Oktober 2026
vhs-Treff, Bohlenplatz 8
5 Abende, 58,50 Euro

■ 26W603145

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, 14. November 2026
9:30 bis 15:00 Uhr
Friedrichstr. 17, Raum 09
52 Euro

■ 26W603146

Susanne Galsterer
Englisch A2/B1 For Medical Staff

Kleingruppe 5 bis 8 Teilnehmer*innen

Medical English-Kurs für medizinische Fachangestellte

Unsere Arbeitswelt wird zunehmend interkultureller – auch im medizinischen Bereich begegnen wir immer häufiger Menschen mit unterschiedlichsten sprachlichen Hintergründen, die wir oft nicht in ihrer eigenen Sprache betreuen können. Da hilft uns als Brücke das Englische. In diesem eintägigen Workshop haben Sie die Gelegenheit auf mittlerem Sprachniveau Ihr Fachenglisch zu verbessern.

Cambridge English Qualifications

Europäische Niveaustufen B1 bis C2

We prepare for

Cambridge

English Qualifications

Das Bildungszentrum im Bildungscampus Nürnberg bietet zweimal jährlich im Frühjahr und im Herbst Prüfungstermine und Prüfungsvorbereitungen zum:

- Cambridge B1 Preliminary
- Cambridge B2 First
- Cambridge C1 Advanced
- Cambridge C2 Proficiency

Weitere Informationen zu den international anerkannten Zertifikaten von Cambridge English Language Assessment finden Sie unter www.bz.nuernberg.de > Englisch > Cambridge English Language Assessment

Bei weiteren Fragen:

Lydia Glaubitz
bz-englisch@stadt.nuernberg.de
Telefon: 0911 231-5837

Cornelia Savelsberg
cornelia.savelsberg@stadt.erlangen.de
Telefon: 09131 86-2667



vhs Volkshochschule
Erlangen



Inhalte: Telefongespräche mit Patient*innen, Informationen geben, Gespräche an der Rezeption, persönliche Daten erfragen, Beschwerden entgegen nehmen, Fragen der Patient*innen beantworten (z.B. Wartezeit, Wegbeschreibung, Behandlungsmaßnahmen und -schritte beschreiben und erklären, Wortschatzaufbau).
Material wird im Kurs ausgegeben (pro Teilnehmer*in zusätzlich 10 Euro).

Samstag, 10. Oktober 2026
9:00 bis 15:30 Uhr
Friedrichstr. 17, Raum 09
62,40 Euro

Niveaustufe B1

■ 26W603216 Ulf Steffens Englisch B1 Auffrischkungskurs

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, 21. September 2026
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt, Raum 306
12 Abende, 93,60 Euro

■ 26W603217 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, 23. September 2026
Friedrichstr. 17, Raum 12
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
15 Abende, 117 Euro

■ 26W603218 Ulf Steffens Englisch B1 Auffrischkungskurs

Let's speak and repeat! In diesem Kurs wird in einer lebhaften und humorvollen Atmosphäre die Sprache lebensnah vermittelt, damit Sie sich auf Englisch leichter verständigen können – immer auch mit Blick auf die entsprechende Grammatik.

Lehrmaterial: wird im Kurs bekannt gegeben

Donnerstag, 10:30 bis 12:00 Uhr
Beginn: Donnerstag, 24. September 2026
Friedrichstr. 17, Raum 18
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
15 Vormittage, 117 Euro

■ 26W603219 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, 21. September 2026
Friedrichstr. 17, Raum 10
10 Vormittage, 156 Euro

■ 26W603220 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, 22. September 2026
 Friedrichstr. 17, Raum 18
 Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei
 zugänglich.
 15 Vormittage, 117 Euro

■ **26W603222**
 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.

Das Unterrichtsmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

Mittwoch, 8:30 bis 10:00 Uhr
 Beginn: Mittwoch, 23. September 2026
 Friedrichstr. 17, Raum 07
 10 Vormittage, 78 Euro

■ **26W603224**
 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, 30. September 2026
 Friedrichstr. 17, Raum 10
 10 Abende, 104 Euro

■ **26W603225**
 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, 24. September 2026
 Friedrichstr. 17, Raum 13
 Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei
 zugänglich.
 12 Abende, 93,60 Euro

■ **26W603227**
 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, 24. September 2026
 Friedrichstr. 17, Raum 14
 Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei
 zugänglich.
 15 Abende, 117 Euro

Niveaustufe B1/B2

■ 26W603230

Nina Frühbeißer

Englisch B1/B2 Mugs and Microphone: Virtual Morning Talk (Online-Kurs)

Kleingruppe 5 bis 8 Teilnehmer*innen

Grab your coffee or tea and join a friendly group for relaxed English conversation – the perfect way to kick off your Tuesday!

Whether you're working from home, enjoying your retirement, spending your mornings with little ones, or simply looking for a sociable and stimulating start to the day, just log in from wherever you are and chat. Topics vary each week: travel, culture, current events, everyday life and more – always shaped by the group's mood and interests. No commute, no classroom, just good conversation in good company. All you need: a device, internet connection, and your favourite mug.

Dieser Kurs findet online statt. Weitere Informationen erhalten Sie wenige Tage vor Kursbeginn.

Dienstag, 9:30 bis 10:30 Uhr

Beginn: Dienstag, 10. November 2026

vhs.cloud (www.vhs.cloud)

10 Vormittage, 140 Euro

Anmeldeschluss: 5. November 2026

■ 26W603250

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.

Dieser Kurs findet online statt. Weitere Informationen erhalten Sie wenige Tage vor Kursbeginn.

Dienstag, 18:30 bis 19:30 Uhr

Beginn: Dienstag, 10. November 2026

vhs.cloud (www.vhs.cloud)

10 Abende, 192 Euro

Anmeldeschluss: 5. November 2026

Online-Sprachkurse

Wir bieten Online-Kurse in **Deutsch, Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch, Arabisch, Armenisch, Baskisch, Klingonisch, Norwegisch, Russisch, Thailändisch** und **Deutscher Gebärdensprache** an.

Entdecken Sie unser vielfältiges Angebot an Online-Sprachkursen unter www.vhs-erlangen.de



■ 26W603260

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, 12. November 2026

Friedrichstr. 17, Raum 23

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

10 Abende, 156 Euro

■ 26W603262

Mary Moyles-Johnson

Englisch B1/B2 Grammar Workshop

Kleingruppe 5 bis 8 Teilnehmer*innen

This grammar workshop for learners at B1/B2 level focuses on refreshing, expanding, and actively applying your knowledge of English grammar. Key topics include all tenses (especially the confusing ones), conditional sentences, passive voice, reported speech, collocations and phrasal verbs as well as typical difficulties such as prepositions and word order. The course combines plenty of practical (fun) exercises ensuring that grammar is clearer and can be used with more confidence when speaking and writing. Participants are also welcome to mail in their own topics up to one week before the course to vhs.sprachen@stadt.erlangen.de and will be included in the workshop time allowing.

Samstag, 21. November 2026

10:00 bis 15:00 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 09

52 Euro

Niveaustufe B2

■ 26W603265

Andrew Lodge

Englisch B2 Conversation Course

This is a fun and occasionally unusual 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, 22. September 2026

Friedrichstr. 17, Raum 08

12 Vormittage, 93,60 Euro

■ 26W603266

Ulrike Lynn M.A.

Englisch B2 Conversation Course

This course will give you the chance to improve your English communication skills in a relaxed atmosphere. Easy, but interesting topics will provide the background to this course to encourage students to practice their English in small discussion groups. There will also be some time spent on vocabulary studies, grammar structures, reading and listening exercises. (Knowledge of English: about 5 to 6 years)

Donnerstag, 17:30 bis 19:00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 24. September 2026

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm.

Trakt, Raum 205

12 Abende, 93,60 Euro

■ 26W603269

Colette Ryan

Englisch B2 Conversation Course

Kleingruppe 5 bis 8 Teilnehmer*innen

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, 26. September, 10. Oktober,

17. Oktober, 14. November und 28.

November 2026, jeweils 10:00 bis 11:30 Uhr,

Friedrichstr. 19, Raum 25, (Eingang über Schuhstraße), nicht barrierefrei zugänglich

5 Vormittage, 78 Euro



Niveaustufe B2/C1

■ 26W603270

Nina Frühbeißer

Englisch B2/C1 Climb the Ladder: English Workshop for Work and Career

Kleingruppe 5 bis 8 Teilnehmer*innen

Ready to level up your professional English?

In this hands-on Saturday workshop, we cover everything you need to confidently navigate the workplace in English.

Learn how to write a standout CV and cover letter, master professional email writing, and nail the small talk that opens doors – from office chit-chat to networking conversations. Through practical exercises and fun role-plays, you'll pick up skills and phrases you can use straight away.

Whether you're job hunting or simply want to feel more confident at work – this workshop is for you!

Samstag, 17. Oktober 2026

10:00 bis 15:00 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 14

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

52 Euro

■ 26W603277

Olena Makuchkina

Englisch B2/C1 Between the Lines: Fun with Idioms! (Online-Kurs)

Kleingruppe 5 bis 8 Teilnehmer*innen

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.

Dieser Kurs findet online statt. Weitere

Informationen erhalten Sie wenige Tage vor Kursbeginn.

Mittwoch, 18:00 bis 18:45 Uhr

Beginn: Mittwoch, 11. November 2026

vhs.cloud (www.vhs.cloud)

10 Abende, 96 Euro

Anmeldeschluss: 5. November 2026

■ 26W603280

Mary Moyles-Johnson

Englisch B2/C1 Conversation Course

Kleingruppe 8 bis 12 Teilnehmer*innen

This conversation course is designed for advanced learners at B2/C1 level who would like to enhance their oral skills and feel more at home when speaking English. Discussions/debates on current / interesting topics, a variety of speaking activities and vocabulary acquisition will improve your fluency and accuracy while building confidence in speaking spontaneously. The focus is on effective communication in a relaxed and motivating atmosphere.

Mittwoch, 18:00 bis 19:30 Uhr

Beginn: Mittwoch, 7. Oktober 2026

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm.

Trakt, Raum 207

12 Abende, 117 Euro

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.

■ 26W603301

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, 21. September 2026

Friedrichstr. 17, Raum 14

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Vormittage, 117 Euro

■ **26W603302**

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, 21. September 2026

Friedrichstr. 17, Raum 10

12 Vormittage, 187,20 Euro

■ **26W603304**

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. We will read and discuss interesting newspaper articles, texts and literary excerpts, and also work on formal and informal vocabulary, idiomatic language and intercultural aspects. Newcomers are very welcome. Course materials will be provided.

Montag, 17:45 bis 19:15 Uhr

Beginn: Montag, 21. September 2026

Friedrichstr. 17, Raum 14

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Abende, 117 Euro

vhs Volkshochschule
Erlangen

vhs club
INTERNATIONAL

Sprachen lernen einmal anders im vhs club INTERNATIONAL!

Sie lernen Italienisch? Warum nicht Ihre Sprachkenntnisse bei einem gemeinsamen Museumsbesuch vertiefen? Oder möchten Sie in geselliger Atmosphäre Ihren Englisch-Wortschatz erweitern? Dann sind Sie bei unserem English Intercultural Get-Together oder den Book-Talks genau richtig!

Ob bei Spaziergängen, Film- und Singabenden, Vorträgen oder Spieleabenden – im vhs club INTERNATIONAL treffen sich Menschen aus aller Welt, um in lockerer Umgebung Sprachen zu lernen und sich auszutauschen.

Unser abwechslungsreiches Programm bietet Angebote in vielen Sprachen – von Englisch, Französisch und Spanisch über Italienisch, Russisch und Griechisch bis hin zu Chinesisch, Portugiesisch oder Schwedisch.

Entdecken Sie Ihre Sprache neu – mit Spaß, Austausch und Begegnung!

Alle Veranstaltungen und Termine finden Sie im Programmheft auf den Seiten 18 – 26 oder online unter www.vhs-erlangen.de



■ **26W603305**
 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, 22. September 2026
 Friedrichstr. 17, Raum 14
 Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
 12 Vormittage, 93,60 Euro

■ **26W603306**
 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, 6. Oktober 2026
 Friedrichstr. 17, Raum 08
 12 Abende, 93,60 Euro

■ **26W603308**
 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, 23. September 2026
 CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm.
 Trakt, Raum 303
 15 Abende, 234 Euro

Einheitliche Preise in Sprachkursen

Für unsere Sprachkurse zahlen Sie 7,80 €
 für 90 Minuten bei qualifizierten Sprachkursleitungen!*

*Kleingruppen ausgenommen



Französisch

Sprachberatungstermine während des Semesters: 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 unter www.vhs-erlangen.de

Zur Orientierung: Die Zahlen hinter der jeweiligen Niveaustufe geben das Semester bzw. den Teil an, in dem sich der Kurs befindet.

Die bayerischen Volkshochschulen sind Kooperationspartner des Institut Français und verfügen über eigene Prüfungszentren (siehe auch unter www.vhs-sprachpruefungen.de). Wenn Sie weitere Informationen über diese Prüfungen benötigen, wenden Sie sich bitte direkt an das vhs-Sprachenteam (vhs.sprachen@stadt.erlangen.de). Sie werden dann über die Prüfungsmöglichkeiten informiert. In Erlangen finden diese Prüfungen mehrmals jährlich auch am Deutsch-Französischen Institut statt. Bei Interesse melden Sie sich bitte telefonisch unter 09131 9791370.

Niveaustufe A1

■ 26W604101

Véronique Perrin Gottwald
Französisch A1/1

Für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: *Rencontres en français A1* (Klett-Verlag, hybride Ausgabe allango), Kursbuch und Übungsbuch, ab Lektion 1
ISBN 978-3-12-529647-3

Montag, 18:15 bis 19:45 Uhr
Beginn: Montag, 21. September 2026
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm.
Trakt, Raum 205
15 Abende, 117 Euro

■ 26W604102

Annaëlle Roquet
Französisch A1/1 für Wiederbeginner*innen

Für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen, die die Sprache noch einmal schnell und systematisch von Anfang an wiederholen wollen.

Lehrbuch: *Rencontres en français A1* (Klett-Verlag, hybride Ausgabe allango), Kursbuch und Übungsbuch, ab Lektion 1
ISBN 978-3-12-529647-3

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



Donnerstag, 17:30 bis 19:00 Uhr
Beginn: Donnerstag, 15. Oktober 2026
Friedrichstr. 17, Raum 20
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei
zugänglich.
12 Abende, 93,60 Euro

■ **26W604103**
Fanny Kervarec
Französisch A1/1

Für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Rencontres en français A1
(Klett-Verlag, hybride Ausgabe allango),
Kursbuch und Übungsbuch, ab Lektion 1
ISBN 978-3-12-529647-3

Freitag, 8:30 bis 10:00 Uhr
Beginn: Freitag, 23. Oktober 2026
Friedrichstr. 17, Raum 14
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei
zugänglich.
12 Vormittage, 93,60 Euro

■ **26W604104**
Fanny Kervarec
Französisch für den Alltag und Urlaub

Kleingruppe 5 bis 8 Teilnehmer*innen

Für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse,
die sich in einem Semester einfache,
praktisch verwendbare Grundkenntnisse
aneignen wollen. Das Sprechen in wichtigen
Alltags- bzw. Urlaubssituationen steht im
Mittelpunkt dieses Kurses. Er richtet sich
somit an Teilnehmer*innen, die eine
sprachliche und landeskundliche
Vorbereitung für einen Aufenthalt in einem
französischsprachigen Land benötigen.

Lehrbuch: Französisch für den Urlaub
(Klett-Verlag), ISBN: 978-3-12-528825-6

Montag, 19:45 bis 21:15 Uhr
Beginn: Montag, 12. Oktober 2026
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm.
Trakt, Raum 004
12 Abende, 187,20 Euro

■ **26W604105**
Prof. Dr. Susanne Greilich
Französisch A1/2

Für Teilnehmer*innen mit geringen
Vorkenntnissen

Lehrbuch: Rencontres en français A1
(Klett-Verlag, hybride Ausgabe allango),
Kursbuch und Übungsbuch, ab Lektion 4/5
ISBN 978-3-12-529647-3

Dienstag, 18:15 bis 19:45 Uhr
Beginn: Dienstag, 22. September 2026
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm.
Trakt, Raum 208
12 Abende, 93,60 Euro

■ **26W604106**
Sabine Frenzel
Französisch A1/3 (Online-Kurs)

Kleingruppe 5 bis 8 Teilnehmer*innen

Für Teilnehmer*innen mit geringen
Vorkenntnissen (circa 2 Semester vhs oder
vergleichbar)

Lehrbuch: Rencontres en français A1
(Klett-Verlag, hybride Ausgabe allango),
Kursbuch und Übungsbuch, ab Lektion 9/10
ISBN 978-3-12-529647-3
sowie Trainingsbuch
ISBN 978-3-12-529643-5

Dieser Kurs findet online statt. Weitere
Informationen erhalten Sie wenige Tage vor
Kursbeginn.

Montag, 14:00 bis 15:30 Uhr
Beginn: Montag, 9. November 2026
vhs.cloud (www.vhs.cloud)
12 Nachmittage, 230,40 Euro
Anmeldeschluss: 4. November 2026

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!



■ 26W604107

Sabine Frenzel

Französisch A1/3

Für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen (circa 2 Semester vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: Rencontres en français A1 (Klett-Verlag, hybride Ausgabe allango), Kursbuch und Übungsbuch, ab Lektion 10
ISBN 978-3-12-529647-3
sowie Trainingsbuch
ISBN 978-3-12-529643-5

Montag, 18:15 bis 19:45 Uhr
Beginn: Montag, 28. September 2026
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm.
Trakt, Raum 307
15 Abende, 117 Euro

■ 26W604108

Christine Hehl Dalla Zuanna

Französisch A1/5 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 9
ISBN 978-3-12-529647-3
sowie Trainingsbuch
ISBN 978-3-12-529643-5

Montag, 16:15 bis 17:45 Uhr
Beginn: Montag, 21. September 2026
Friedrichstr. 17, Raum 12

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Nachmittage, 117 Euro

Niveaustufe A1/A2

■ 26W604109

Michèle Menuet

Französisch A1/A2 Auffrischkurs (Online-Kurs) für Frühaufsteher*innen

Kleingruppe 5 bis 8 Teilnehmer*innen

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen, die bereits über Grundkenntnisse verfügen (circa 5 bis 6 Semester vhs oder vergleichbar) und Ihre bereits vorhandenen Kenntnisse auffrischen sowie vertiefen möchten. Der Fokus liegt auf dem Sprechen sowie auf der gezielten Wiederholung von Wortschatz und Grammatik.

Als Grundlage dient das Lehrbuch Déjà-vu A1-A2 (Klett-Verlag, hybride Ausgabe allango), ISBN 978-3-12-529633-6

Dieser Kurs findet online statt. Weitere Informationen erhalten Sie wenige Tage vor Kursbeginn.

Freitag, 8:30 bis 10:00 Uhr
Beginn: Freitag, 9. Oktober 2026
vhs.cloud (www.vhs.cloud)
10 Vormittage, 192,20 Euro
Anmeldeschluss: 6. Oktober 2026

Online-Sprachkurse

Wir bieten Online-Kurse in **Deutsch, Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch, Arabisch, Armenisch, Baskisch, Klingonisch, Norwegisch, Russisch, Thailändisch** und **Deutscher Gebärdensprache** an.

Entdecken Sie unser vielfältiges Angebot an Online-Sprachkursen unter
www.vhs-erlangen.de





Niveaustufe A2

■ 26W604110 Fanny Kervarec 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, 18:00 bis 19:30 Uhr
Beginn: Montag, 19. Oktober 2026
CBBE, Fachoberschule, Drausnickstr. 1c,
Raum 205
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei
zugänglich.
12 Abende, 93,60 Euro

■ 26W604111 Michèle Menuet Französisch A2/1 für Wiederbeginner*innen

Für Teilnehmer*innen mit Grundkenntnissen
(circa 4 Semester vhs oder vergleichbar), die
die Sprache noch einmal systematisch
wiederholen wollen.

Lehrbuch: Rencontres en français A2
(Klett-Verlag, hybride Ausgabe allango),
Kursbuch und Übungsbuch, ab Lektion 1
ISBN 978-3-12-530078-1
sowie Trainingsbuch
ISBN 978-3-12-529651-0

Montag, 15:30 bis 17:00 Uhr
Beginn: Montag, 21. September 2026
Friedrichstr. 17, Raum 08
12 Nachmittage, 93,60 Euro

■ 26W604112 Sabine Frenzel 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 7
ISBN 978-3-12-530078-1
sowie Trainingsbuch
ISBN 978-3-12-529651-0

Montag, 20:00 bis 21:30 Uhr
Beginn: Montag, 28. September 2026
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm.
Trakt, Raum 307, 15 Abende, 117 Euro

■ 26W604116 Catherine Choplin Französisch A2/3

Für Teilnehmer*innen mit Grundkenntnissen
(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

Montag, 18:15 bis 19:45 Uhr
Beginn: Montag, 21. September 2026
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm.
Trakt, Raum 304
15 Abende, 117 Euro

■ 26W604117 Catherine Choplin Französisch A2/3 für Wiederbeginner*innen

Für Teilnehmer*innen mit verschütteten
Vorkenntnissen (circa 6 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 7
ISBN 978-3-12-530078-1

Freitag, 10:15 bis 11:45 Uhr
Beginn: Freitag, 25. September 2026
Friedrichstr. 17, Raum 09
15 Vormittage, 117 Euro

■ 26W604118 Gaelle Meyer-Olbersleben Französisch A2/4

Für Teilnehmer*innen mit Grundkenntnissen
(circa 7 Semester vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: Rencontres en français A2
(Klett-Verlag, hybride Ausgabe allango),
Kursbuch und Übungsbuch, ab Lektion 9
ISBN 978-3-12-530078-1

Donnerstag, 10:30 bis 12:00 Uhr
Beginn: Donnerstag, 24. September 2026
Friedrichstr. 17, Raum 07
12 Vormittage, 93,60 Euro

Niveaustufe A2: Sonderkurse

■ Französisch A2 Leichte Konversation im „café gourmand“

Kleingruppe 5 bis 10 Teilnehmer*innen

Möchten Sie Ihr Französisch in entspannter Atmosphäre üben und festigen? Dann sind Sie hier genau richtig! In unserem „café gourmand“ mit einem kleinen, liebevoll zubereiteten französischen Schmankerl von der Kursleiterin schaffen wir eine gemütliche Atmosphäre, die Ihnen viel Freude beim Französischlernen bereiten wird. In kurzen, alltagsnahen Gesprächen haben Sie die Möglichkeit, Ihre Kenntnisse aktiv anzuwenden und mehr Sicherheit im freien Sprechen zu gewinnen.

Bienvenue dans notre „café gourmand“!

Materialkosten in Höhe von 5 Euro sind direkt bei der Kursleitung zu entrichten.

26W604120

Michèle Menuet

Donnerstag, 15:00 bis 17:00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 15. Oktober 2026

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35,

Kochwerkstatt, 0212

20,80 Euro

26W604122

Michèle Menuet

Donnerstag, 15:00 bis 17:00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 26. November 2026

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35,

Kochwerkstatt, 0212

20,80 Euro

Neue vhs-Sprachkurse im

kubic



Michèle Menuet | 26W604120, -22, -23

Französisch A2

Leichte Konversation im „café gourmand“

3 Einzeltermine:

Donnerstag, 15. Oktober, 26. November

und 10. Dezember 2026

Andreas Eckerlein | 26W604212

Französisch B1

Leichte Konversation mit Frühstück

Ab Dienstag, 22. September 2026

Weitere Angebote auf www.vhs-erlangen.de

26W604123

Michèle Menuet

Donnerstag, 15:00 bis 17:00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 10. Dezember 2026

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35,

Kochwerkstatt, 0212

20,80 Euro

Niveaustufe A2/B1

■ 26W604125

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 sowie Besprechungen zu organisieren und darüber zu sprechen. Darüber hinaus erwerben Sie grundlegende interkulturelle 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, 23. Oktober 2026

Friedrichstr. 17, Raum 14

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei

zugänglich.

8 Vormittage, 124,80 Euro

■ 26W604130

Catherine Choplin

Französisch A2/B1 Grammatik:

Die Vergangenheitszeiten

Kleingruppe 5 bis 8 Teilnehmer*innen

In diesem Seminar stehen die Bildung und Anwendung des „passé composé“ und des „imparfait“ im Mittelpunkt. Die Frage „avoir“ oder „être“, aber auch die Veränderlichkeit des „participe passé“ sowie die korrekte Anwendung beider Vergangenheitszeiten werden behandelt und durch vielfältige Übungen vertieft. Zudem werden Abgrenzungen zu weiteren Vergangenheitszeiten aufgezeigt. Das Kurzseminar richtet sich an alle Teilnehmer*innen, die eine Vertiefung bzw. Auffrischung bestimmter grammatischer Schwerpunkte suchen.



Für Schüler*innen bietet es eine ideale Möglichkeit zur Wiederholung des schulischen Grammatikstoffes.

Freitag, 16. Oktober 2026

16:00 bis 19:00 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 19, nicht barrierefrei zugänglich.

23,80 Euro

■ 26W604131

Catherine Choplin

**Französisch A2/B1 Grammatik:
Die Pronomen**

Kleingruppe 5 bis 8 Teilnehmer*innen

Dieser Nachmittag dient dazu, Klarheit in die Vielzahl der Pronomen im Französischen zu bringen. Die Klassifikation der Personal-, Possessiv- und Fragepronomen wird dargestellt und ihre korrekte Verwendung mithilfe vielfältiger, kommunikativer Übungen vertieft. Das Kurzseminar richtet sich an alle Teilnehmer*innen, die eine Vertiefung bzw. Auffrischung bestimmter grammatischer Schwerpunkte suchen. Für Schüler*innen bietet es eine ideale Möglichkeit zur Wiederholung des schulischen Grammatikstoffes.

Freitag, 20. November 2026

16:00 bis 19:00 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 09

23,80 Euro

■ 26W604135

Michèle Menuet

Französisch A2/B1 (Online-Kurs)

Kleingruppe 5 bis 8 Teilnehmer*innen

Zwischen der Niveaustufe A2 und der Niveaustufe B1 liegt ein kleiner Schritt, den es zu bewältigen gilt. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen, die ihre Kenntnisse auf der Niveaustufe A2 wiederholen, festigen und erweitern sowie gleichzeitig mit neuen und spannenden Themen in die Niveaustufe B1 einsteigen möchten. 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.

Als Grundlage dient das Lehrbuch

Rencontres en français B1 (Klett-Verlag, hybride Ausgabe allango), Kursbuch und

Übungsbuch, ISBN 978-3-12-530079-8.

Zusätzliche Materialien zur Wiederholung auf der Niveaustufe A2 werden von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt.

Dieser Kurs findet online statt. Weitere Informationen erhalten Sie wenige Tage vor Kursbeginn.

Freitag, 18:00 bis 19:30 Uhr

Beginn: Freitag, 9. Oktober 2026

vhs.cloud (www.vhs.cloud)

10 Abende, 192,20 Euro

Anmeldeschluss: 5. Oktober 2026

Niveaustufe B1

■ 26W604202

Catherine Choplin

**Französisch B1/1 für
Wiederbeginner*innen**

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 1 ISBN 978-3-12-530079-8

Donnerstag, 19:15 bis 20:45 Uhr

Beginn: Donnerstag, 24. September 2026

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm.

Trakt, Raum 304

15 Abende, 117 Euro

■ 26W604203

Michèle Menuet

Französisch B1/3

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (circa 4 bis 5 Jahre vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: Rencontres en français B1 (Klett-Verlag, hybride Ausgabe allango), Kursbuch und Übungsbuch, ab Lektion 4 ISBN 978-3-12-530079-8

Montag, 18:00 bis 19:30 Uhr

Beginn: Montag, 21. September 2026

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm.

Trakt, Raum 204

12 Abende, 93,60 Euro

■ **26W604204**

Gaëlle Meyer-Olbersleben
Französisch B1/4

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 9 ISBN 978-3-12-530079-8

Freitag, 9:00 bis 10:30 Uhr
Beginn: Freitag, 25. September 2026
Friedrichstr. 17, Raum 22
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
12 Vormittage, 93,60 Euro

**Niveaustufe B1:
Auffriscungs- und Konversationskurse**

■ **26W604206**

Véronique Perrin Gottwald
Französisch B1 Auffrischkungskurs

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 Auffrischkungskurs B1 Neubearbeitung“ vom 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, 23. September 2026
Friedrichstr. 17, Raum 23
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
15 Abende, 117 Euro

■ **26W604207**

Sophie de Wolf
Französisch B1 Auffrischkungskurs

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, 22. September 2026
Friedrichstr. 17, Raum 07
12 Vormittage, 93,60 Euro

■ **26W604208**

Heide Thies M.A.
Französisch B1 Auffrischkungskurs

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, 22. September 2026
Friedrichstr. 17, Raum 06
15 Vormittage, 117 Euro

■ **26W604210**

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, 22. September 2026
Grundschule Büchenbach, Dorfstr. 21, Aula
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
12 Abende, 93,60 Euro

■ 26W604212

Andreas Eckerlein

Französisch B1 Leichte Konversation Petit déjeuner en français

Kleingruppe 5 bis 8 Teilnehmer*innen

Der Kurs richtet sich an alle mit Französischkenntnissen mit mindestens Niveau B1, die ihre Sprachkompetenz in lebendiger Atmosphäre und bei einem kleinen Frühstück erweitern möchten. Neben dem gezielten Ausbau der sprachlichen Fertigkeiten steht die spannende Auseinandersetzung mit aktuellen sowie kulturellen und gesellschaftlichen Themen aus Frankreich im Mittelpunkt, um Sprache im realen Kontext zu erleben.

Das Lehrmaterial wird von der Kursleitung bereitgestellt.

Materialkosten in Höhe von 30 Euro sind direkt bei der Kursleitung zu entrichten.

Dienstag, 9:00 bis 10:30 Uhr

Beginn: Dienstag, 22. September 2026

kubic, Südliche Stadtmauerstr. 35,

Kochwerkstatt, 0212

10 Vormittage, 156 Euro

Niveaustufe B1/B2

■ 26W604220

Andreas Eckerlein

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.

Montag, 18:15 bis 19:45 Uhr

Beginn: Montag, 21. September 2026

Friedrichstr. 17, Raum 01

15 Abende, 117 Euro

Niveaustufe B2

■ 26W604230

Michèle Menuet

Französisch B2/2

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (ab circa 6 Jahren vhs oder vergleichbar)

Vous avez un bon niveau de français et vous désirez continuer à progresser dans la langue. Dans ce cours B2/2 vous avez la possibilité de développer votre compréhension orale et écrite et d'améliorer votre expression orale tout en approfondissant vos connaissances lexicales et grammaticales. Le matériel pédagogique sera fourni.

Donnerstag, 10:30 bis 12:00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 24. September 2026

Friedrichstr. 17, Raum 20

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

12 Vormittage, 93,60 Euro

Niveaustufe B2:

Auffrischungs- und Konversationskurse

■ 26W604231

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, 22. September 2026

Friedrichstr. 17, Raum 10

12 Nachmittage, 93,60 Euro



■ 26W604232

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, 21. September 2026

Friedrichstr. 17, Raum 14

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Vormittage, 117 Euro

■ 26W604233

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, 23. September 2026

Friedrichstr. 17, Raum 14

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Vormittage, 117 Euro

Niveaustufe B2: Sonderkurs

■ 26W604235

Prof. Dr. Susanne Greilich

Französisch B2

Découvrir la francophonie: le Québec

Kleingruppe 5 bis 8 Teilnehmer*innen

Le français n'est pas seulement parlé en France, mais aussi dans des dizaines de pays et régions à travers le monde. Ceux-ci se caractérisent par une grande diversité culturelle et linguistique qu'on vous invite à découvrir. Nous commencerons par le Québec, la province francophone du Canada. Vous vous familiariserez avec le français québécois, et nous aborderons ensemble l'histoire de la province, sa culture, musique et cuisine : de ses chanteurs les plus célèbres, Céline Dion et Leonard Cohen, à ses spécialités culinaires, en passant par son combat mouvementé pour l'indépendance. Pratiquez votre français en découvrant le Québec.

Samstag, 23. Januar 2027

10:00 bis 13:00 Uhr

Friedrichstr. 17, Raum 19

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

31,20 Euro

vhs



Volkshochschule
Erlangen

Online-Vortrag mit **Malgorzata Müller**

Sprachwissenschaftlerin, Mehrsprachkursleiterin und Polyglottin

26W607001 | Donnerstag, 08. Oktober 2026, von 19 bis 21:15 Uhr

Mehrere Sprachen gleichzeitig lernen – Wie geht das?

In diesem Online-Vortrag erfahren Sie, wie man mehrere Sprachen gleichzeitig lernen kann, Wissen verknüpft und welche Vorteile mehrsprachiges Lernen bietet. Sie stellt die Methode des multilingualen Lernens vor und berichtet aus ihrer langjährigen Unterrichtspraxis.



Niveaustufe C1/C2

■ 26W604301

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, 23. September 2026

Grundschule Büchenbach, Dorfstr. 21, Aula

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei

zugänglich.

12 Abende, 93,60 Euro

■ 26W604304

Prof. Dr. Susanne Greilich

Französisch C1/C2 Aufbaukurs

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, 24. September 2026

Friedrichstr. 17, Raum 07

12 Vormittage, 93,60 Euro



Volkshochschule
Erlangen



Sprachen lernen einmal anders im vhs club INTERNATIONAL!

Sie lernen Italienisch? Warum nicht Ihre Sprachkenntnisse bei einem gemeinsamen Museumsbesuch vertiefen? Oder möchten Sie in geselliger Atmosphäre Ihren Englisch-Wortschatz erweitern? Dann sind Sie bei unserem English Intercultural Get-Together oder den Book-Talks genau richtig!

Ob bei Spaziergängen, Film- und Singabenden, Vorträgen oder Spieleabenden – im vhs club INTERNATIONAL treffen sich Menschen aus aller Welt, um in lockerer Umgebung Sprachen zu lernen und sich auszutauschen.

Unser abwechslungsreiches Programm bietet Angebote in vielen Sprachen – von Englisch, Französisch und Spanisch über Italienisch, Russisch und Griechisch bis hin zu Chinesisch, Portugiesisch oder Schwedisch.

Entdecken Sie Ihre Sprache neu – mit Spaß, Austausch und Begegnung!

Alle Veranstaltungen und Termine finden Sie im Programmheft auf den Seiten 18 – 26 oder online unter www.vhs-erlangen.de



Italienisch

Sprachberatungstermine während des Semesters: 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.
Zur Orientierung: Die Zahlen hinter der jeweiligen Niveaustufe geben das Semester bzw. den Teil an, in dem sich der Kurs befindet.

Niveaustufe A1

■ 26W605101

Francesca Minchella
Italienisch A1/1

Für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Chiaro! Nuova edizione A1 (Hueber-Verlag), Kursbuch und Arbeitsbuch, ab Lektion 1

Montag, 9:00 bis 10:30 Uhr
Beginn: Montag, 21. September 2026
Friedrichstr. 17, Raum 08
15 Vormittage, 117 Euro

■ 26W605102

Sophie de Wolf
Italienisch A1/1

Für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Chiaro! Nuova edizione A1 (Hueber-Verlag), Kursbuch und Arbeitsbuch, ab Lektion 1

Mittwoch, 10:30 bis 12:00 Uhr
Beginn: Mittwoch, 23. September 2026
Friedrichstr. 17, Raum 18
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
12 Vormittage, 93,60 Euro

■ 26W605103

Dr. Monica Giorgetti Stierstorfer
Italienisch A1/1

Für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Chiaro! Nuova edizione A1 (Hueber-Verlag), Kursbuch und Arbeitsbuch, ab Lektion 1

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

Donnerstag, 16:30 bis 18:00 Uhr
Beginn: Donnerstag, 1. Oktober 2026
Friedrichstr. 17, Raum 09
12 Nachmittage, 93,60 Euro

■ **26W605104**
Julia Fixel
Italienisch A1/1

Für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Chiaro! Nuova edizione A1
(Hueber-Verlag), Kursbuch und Arbeitsbuch,
ab Lektion 1

Freitag, 17:00 bis 18:30 Uhr
Beginn: Freitag, 25. September 2026
vhs-Treff, Bohnenplatz 8
12 Abende, 93,60 Euro

■ **26W605106**
Elisa Cozzolino
Italienisch für den Urlaub

Für Teilnehmer*innen ohne Italienisch-kenntnisse, 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 Weihnachtsferien 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, 14. Oktober 2026
Friedrichstr. 17, Raum 11

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei
zugänglich.
10 Nachmittage, 117 Euro

■ **26W605107**
Gabriele Casu
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

Mittwoch, 18:00 bis 19:30 Uhr
Beginn: Mittwoch, 23. September 2026
Friedrichstr. 17, Raum 18
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei
zugänglich.
15 Abende, 117 Euro

■ **26W605108**
Carla Di Carlo
Italienisch A1/2 (Online-Kurs)

Kleingruppe: 5 bis 8 Teilnehmer*innen

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 3

Dieser Kurs findet online statt. Weitere
Informationen erhalten Sie wenige Tage vor
Kursbeginn.

Montag, 20:00 bis 21:30 Uhr
Beginn: Montag, 12. Oktober 2026
vhs.cloud (www.vhs.cloud)
12 Abende, 187,20 Euro
Anmeldeschluss: 6. Oktober 2026

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!



■ **26W605109**

Dr. Monica Giorgetti Stierstorfer
Italienisch A1/3

Für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen (circa 2 bis 3 Semester vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: Chiaro! Nuova edizione A1 (Hueber-Verlag), Kursbuch und Arbeitsbuch, ab Lektion 6/7

Donnerstag, 18:15 bis 19:45 Uhr
Beginn: Donnerstag, 1. Oktober 2026
Friedrichstr. 17, Raum 09
12 Abende, 93,60 Euro

■ **26W605110**

Myriam Spanu
Italienisch A1/3

Für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen (circa 2 bis 3 Semester vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: Chiaro! Nuova edizione A1 (Hueber-Verlag), Kursbuch und Arbeitsbuch, ab Lektion 6/7

Dienstag, 15:15 bis 16:45 Uhr
Beginn: Dienstag, 22. September 2026
vhs-Treff, Bohnenplatz 8
15 Nachmittage, 117 Euro

■ **26W605111**

Myriam Spanu
Italienisch A1/3

Für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen (circa 2 bis 3 Semester vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: Chiaro! Nuova edizione A1 (Hueber-Verlag), Kursbuch und Arbeitsbuch, ab Lektion 6/7

Dienstag, 17:00 bis 18:30 Uhr
Beginn: Dienstag, 22. September 2026
vhs-Treff, Bohnenplatz 8
15 Abende, 117 Euro

■ **26W605113**

Sabina Casola
Italienisch A1/4

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (circa 3 Semester vhs oder vergleichbar)
Lehrbuch: Chiaro! Nuova edizione A1 (Hueber-Verlag), Kursbuch und Arbeitsbuch, ab Lektion 9

Freitag, 17:00 bis 18:30 Uhr
Beginn: Freitag, 2. Oktober 2026
Friedrichstr. 17, Raum 18
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
15 Abende, 117 Euro

■ **26W605114**

Donatella Renn
Italienisch A1/4

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (circa 3 Semester vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: Chiaro! Nuova edizione A1 (Hueber-Verlag), Kursbuch und Arbeitsbuch, ab Lektion 7

Donnerstag, 8:45 bis 10:15 Uhr
Beginn: Donnerstag, 24. September 2026
Friedrichstr. 17, Raum 18
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
15 Vormittage, 117 Euro

Niveaustufe A1/A2

■ **Una serata italiana: Ein Abend voller Genuss und Sprache (Niveau A1/A2)**

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! In einer gemütlichen Atmosphäre genießen wir frische und aromatische, von mir zubereitete 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!



26W605115

Donatella Renn

Freitag, 23. Oktober 2026

18:30 bis 21:00 Uhr

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL
34 Euro

Bitte mitbringen: Teller, Besteck, Weinglas, Espressotasse, Wasser und Schreibmaterial. (Materialkosten von 21 Euro sind im Entgelt enthalten)

Anmeldeschluss: 19. Oktober 2026

26W605116

Donatella Renn

Freitag, 13. November 2026

18:30 bis 21:00 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

34 Euro

Bitte mitbringen: Teller, Besteck, Weinglas, Espressotasse, Wasser und Schreibmaterial. (Materialkosten von 21 Euro sind im Entgelt enthalten)

Anmeldeschluss: 9. November 2026

26W605117

Donatella Renn

Freitag, 29. Januar 2027

18:30 bis 21:00 Uhr

Friedrichstr. 19, Historischer Saal

34 Euro

Bitte mitbringen: Teller, Besteck, Weinglas, Espressotasse, Wasser und Schreibmaterial. (Materialkosten von 21 Euro sind im Entgelt enthalten)

Anmeldeschluss: 25. Januar 2027

■ 26W605118

Donatella Renn

Italienisch (A1/A2):

**Leichte Konversation in der
Mittagspause (Online-Kurs)**

Kleingruppe 5 bis 8 Teilnehmer*innen

Raus aus dem Arbeitsalltag, rein ins Dolce Vita – und das ganz bequem in Ihrer Mittagspause!

Möchten Sie endlich mehr Italienisch sprechen, aber Ihnen fehlt die Zeit oder die Gelegenheit, das Gelernte anzuwenden? Dann loggen Sie sich ein – egal ob im Büro, im Homeoffice oder draußen. In diesem Online-Konversationskurs verbinden Sie entspannte Atmosphäre mit gezieltem Sprachtraining: Anhand alltagsnaher Themen üben Sie aktiv das Sprechen, erweitern Ihren Wortschatz und gewinnen mehr Sicherheit im Ausdruck. Freuen Sie sich auf lebendige

Gespräche, praxisnahe Übungen und italienische Lebensfreude.

Dieser Kurs findet online statt. Weitere Informationen erhalten Sie wenige Tage vor Kursbeginn.

Donnerstag, 12:10 bis 13:10 Uhr

Beginn: Donnerstag, 15. Oktober 2026

vhs.cloud (www.vhs.cloud)

12 Termine, 168 Euro

Anmeldeschluss: 12. Oktober 2026

■ 26W605119

Julia Fixel

Italienisch A1/A2 Leichte Konversation

In diesem Kurs verbessern Sie spielerisch Ihre Sprechfertigkeit und Aussprache im Italienischen. Anhand alltagsnaher Themen lernen Sie, sich vorzustellen, über Hobbys und den eigenen Alltag zu sprechen sowie von Urlaubserlebnissen zu erzählen. Durch kleine Dialoge und Rollenspiele – etwa im Restaurant oder auf dem Markt – üben Sie typische Gesprächssituationen und gewinnen mehr Sicherheit im freien Sprechen.

Freitag, 15:15 bis 16:45 Uhr

Beginn: Freitag, 25. September 2026

vhs-Treff, Bohnenplatz 8

12 Termine, 93,60 Euro

Niveaustufe A2

■ 26W605122

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

Mittwoch, 20:00 bis 21:30 Uhr

Beginn: Mittwoch, 23. September 2026

Friedrichstr. 17, Raum 18

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

15 Abende, 117 Euro

■ **26W605123**
Elisa Cozzolino
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, 8:45 bis 10:15 Uhr
Beginn: Dienstag, 22. September 2026
Friedrichstr. 17, Raum 08
15 Vormittage, 117 Euro

■ **26W605124**
Myriam Spanu
Italienisch A2/2

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (circa 4 bis 5 Semester vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: Chiaro! Nuova edizione A2 (Hueber-Verlag), Kursbuch und Arbeitsbuch, ab Lektion 3

Dienstag, 18:45 bis 20:15 Uhr
Beginn: Dienstag, 22. September 2026
vhs-Treff, Bohlenplatz 8
15 Abende, 117 Euro

■ **26W605125**
Gabriele Casu
Italienisch A2/2

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (circa 4 bis 5 Semester vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: Chiaro! Nuova edizione A2 (Hueber-Verlag), Kursbuch und Arbeitsbuch, ab Lektion 3/4

Freitag, 17:30 bis 19:00 Uhr
Beginn: Freitag, 25. September 2026
Friedrichstr. 17, Raum 08
15 Abende, 117 Euro



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



■ **26W605126**
Valeria Kocak M.A.
Italienisch A2/2

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (circa 4 bis 5 Semester vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: Chiaro! Nuova edizione A2 (Hueber-Verlag), Kursbuch und Arbeitsbuch, ab Lektion 3

Montag, 8:45 bis 10:15 Uhr
Beginn: Montag, 21. September 2026
Friedrichstr. 17, Raum 20
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
15 Vormittage, 117 Euro

■ **26W605127**
Sabina Casola
Italienisch A2/3

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (circa 6 Semester vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: Chiaro! Nuova edizione A2 (Hueber-Verlag), Kursbuch und Arbeitsbuch, ab Lektion 7

Donnerstag, 19:15 bis 20:45 Uhr
Beginn: Donnerstag, 1. Oktober 2026
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm.
Trakt, Raum 307
15 Abende, 117 Euro

■ **26W605128**
Sabina Casola
Italienisch A2/3

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (circa 6 Semester vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: Chiaro! Nuova edizione A2 (Hueber-Verlag), Kursbuch und Arbeitsbuch, ab Lektion 7

Donnerstag, 17:30 bis 19:00 Uhr
Beginn: Donnerstag, 1. Oktober 2026
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm.
Trakt, Raum 307
15 Nachmittage, 117 Euro

■ **26W605129**
Donatella Renn
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 5/6

Donnerstag, 10:30 bis 12:00 Uhr
Beginn: Donnerstag, 24. September 2026
Friedrichstr. 17, Raum 03
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
15 Vormittage, 117 Euro

Niveaustufe A2: Auffrischkurse

■ **26W605133**
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.

Montag, 10:30 bis 12:00 Uhr
Beginn: Montag, 21. September 2026
Friedrichstr. 17, Raum 07
12 Vormittage, 93,60 Euro

■ **26W605134**
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, 24. September 2026
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm.
Trakt, Raum 208
15 Abende, 117 Euro





■ 26W605135

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, 24. September 2026
Friedrichstr. 17, Raum 10
12 Nachmittage, 93,60 Euro

Niveaustufe A2/B1

■ 26W605136

Girolamo Coppola

Venerdì Grammaticale:

Il discorso diretto & indiretto

Kleingruppe 5 bis 8 Teilnehmer*innen

Vuoi imparare a usare bene il discorso diretto e indiretto in italiano?

Allora partecipa al nostro corso! Insieme scopriremo le regole grammaticali per migliorare la tua comunicazione.

Freitag, 13. und 27. November, 11. Dezember 2026, jeweils 15:30 bis 18:30 Uhr
Friedrichstr. 17, Raum 13
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
3 Nachmittage, 93,60 Euro

■ 26W605140

Gabriele Casu

90 minuti per migliorare il proprio italiano insieme!

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, 6. Oktober 2026
Friedrichstr. 17, Raum 09
12 Vormittage, 93,60 Euro

Niveaustufe B1

■ 26W605201

Carla Di Carlo

Italienisch B1/1 (Online-Kurs)

Kleingruppe 5 bis 8 Teilnehmer*innen

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (circa 3 bis 4 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 1
Dieser Kurs findet online statt. Weitere Informationen erhalten Sie wenige Tage vor Kursbeginn.

Donnerstag, 18:00 bis 19:30 Uhr
Beginn: Donnerstag, 15. Oktober 2026
vhs.cloud (www.vhs.cloud)
12 Abende, 230,40 Euro
Anmeldeschluss: 12. Oktober 2026

■ 26W605202

Dr. Monica Giorgetti Stierstorfer

Italienisch B1/4

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (circa 3 bis 4 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 6/7

Montag, 18:15 bis 19:45 Uhr
Beginn: Montag, 28. September 2026
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt, Raum 208
12 Abende, 93,60 Euro

■ 26W605203

Girolamo Coppola

Italienisch B1/5

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (circa 4 Jahre vhs oder vergleichbar)
Lehrbuch: Chiaro! Nuova edizione B1 (Hueber-Verlag), Kursbuch und Arbeitsbuch, ab Lektion 8

Mittwoch, 15:30 bis 17:00 Uhr
Beginn: Mittwoch, 30. September 2026
Friedrichstr. 17, Raum 09
15 Nachmittage, 117 Euro



Niveaustufe B1: Auffrischungs- und Konversationskurse

■ 26W605212

Dr. Monica Giorgetti Stierstorfer
Italienisch B1 Auffrischungskurs

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 2/3

Montag, 19:50 bis 21:20 Uhr
Beginn: Montag, 28. September 2026
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm.
Trakt, Raum 208
12 Abende, 93,60 Euro

■ 26W605213

Donatella Renn
Italienisch B1 Auffrischungskurs

Für Teilnehmer*innen mit guten Vorkenntnissen (circa 4 bis 5 Jahre vhs oder vergleichbar), die gerne ihre Grammatik- und Wortschatzkenntnisse festigen wollen und vor allem das freie Sprechen üben möchten.

Das Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

Donnerstag, 24. September, 8. und
22. Oktober, 12. und 26. November, 3. und
10. Dezember 2026, 14. und
28. Januar 2027,
jeweils 17:50 bis 19:50 Uhr
CBBE, Berufsschule, Drausnickstr. 1d, Kfm.
Trakt, Raum 208
9 Abende, 93,60 Euro

■ 26W605214

Elisa Cozzolino
Italienisch B1 Auffrischungskurs

Für Teilnehmer*innen mit guten Vorkenntnissen (circa 4 bis 5 Jahre vhs oder vergleichbar), die gerne ihre Grammatik- und Wortschatzkenntnisse festigen wollen und vor allem das freie Sprechen üben möchten.

Das Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben.

Donnerstag, 14:00 bis 15:30 Uhr
Beginn: Donnerstag, 24. September 2026
Friedrichstr. 17, Raum 06
15 Nachmittage, 117 Euro

■ 26W605216

Francesca Minchella
Italienisch B1 Auffrischungskurs

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.
Im Fokus steht die Erweiterung der mündlichen Ausdrucksfähigkeit.

Mittwoch, 10:45 bis 12:15 Uhr
Beginn: Mittwoch, 23. September 2026
Friedrichstr. 17, Raum 07
15 Vormittage, 117 Euro

■ 26W605220

Francesca Minchella
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), ISBN 978-3-19-355427-7.

Montag, 10:45 bis 12:15 Uhr
Beginn: Montag, 21. September 2026
Friedrichstr. 17, Raum 08
12 Vormittage, 93,60 Euro

Niveaustufe B1/B2: Brückenkurse

■ 26W605222

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.

Als Grundlage dient das Lehrbuch „Con piacere nuovo B1+/B2“ (Klett-Verlag), Kursbuch und Arbeitsbuch, ISBN 978-3-12-525219-6.

Freitag, 10:45 bis 12:15 Uhr
Beginn: Freitag, 25. September 2026
Friedrichstr. 17, Raum 18
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
15 Vormittage, 117 Euro

■ 26W605225

Girolamo Coppola
Italienisch B1/B2
Corso di conversazione:
Anna Magnani -
La carriera cinematografica

Il 26 settembre 1973 moriva all'età di 65 anni Anna Magnani, l'attrice simbolo del neorealismo italiano. Con la sua scomparsa esce dalla scena l'ultima superba insostituibile attrice italiana, e non italiana. Ma chi era Anna Magnani? Scopriamolo attraverso la lettura e la visione di alcuni suoi film indimenticabili.

Il materiale per il corso viene fornito dietro pagamento dall'insegnante. Trovate altre informazioni su: passioneitaliana.de

Montag, 10:05 bis 11:35 Uhr
Beginn: Montag, 28. September 2026
Friedrichstr. 17, Raum 18
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
15 Vormittage, 117 Euro

■ 26W605226

Girolamo Coppola
Italienisch B1/B2
Corso di conversazione:
Meraviglia di Sicilia –
L'isola più bella del mondo

Goethe scrisse che „l'Italia senza la Sicilia non lascia immagine nello spirito. È qui che si trova la chiave di tutto“.
In questo corso andremo oltre i soliti cliché per capire cosa rende la Sicilia un luogo unico al mondo.

Il materiale per il corso viene fornito dietro pagamento dall'insegnante.
Trovate altre informazioni su:
passioneitaliana.de

8 Samstage: 10. und 24. Oktober,
14. und 28. November,
5. und 12. Dezember 2026,
16. und 30. Januar 2027
jeweils 9:15 bis 12:15 Uhr
vhs-Treff Bohnenplatz 8

■ 26W605227

Elisa Cozzolino
Italienisch B1/B2 Leichte Konversation

Für Teilnehmer*innen mit guten Vorkenntnissen (circa 4 bis 5 Jahre vhs oder vergleichbar), die gerne ihre Grammatik- und Wortschatzkenntnisse festigen wollen und vor allem das freie Sprechen üben möchten.

Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben.

Dienstag, 10:30 bis 12:00 Uhr
Beginn: Dienstag, 22. September 2026
Friedrichstr. 17, Raum 20
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
15 Vormittage, 117 Euro

■ **26W605230**
Girolamo Coppola
Italienisch B1/B2
Corso di conversazione:
Meraviglie di Sicilia –
L'isola più bella del mondo

Goethe scrisse che „l'Italia senza la Sicilia non lascia immagine nello spirito. È qui che si trova la chiave di tutto“.

In questo corso andremo oltre i soliti cliché per capire cosa rende la Sicilia un luogo unico al mondo.

Il materiale per il corso viene fornito dietro pagamento dall'insegnante.

Trovate altre informazioni su:
passioneitaliana.de

Mittwoch, 17:15 bis 18:45 Uhr
Beginn: Mittwoch, 30. September 2026
Friedrichstr. 17, Raum 09
15 Abende, 117 Euro

■ **26W605235**
Girolamo Coppola
Italienisch B2 Corso di conversazione:
La Sicilia Degli Dèi:
Racconti & leggende

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 dire, 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: passioneitaliana.de

Montag, 8:20 bis 9:50 Uhr
Beginn: Montag, 28. September 2026
Friedrichstr. 17, Raum 18

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
15 Vormittage, 117 Euro

Niveaustufen C1 und C2

■ **26W605301**
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 materiale da utilizzare vengono scelti insieme all'inizio del corso.

Freitag, 9:00 bis 10:30 Uhr
Beginn: Freitag, 25. September 2026
Friedrichstr. 17, Raum 18

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
15 Vormittage, 117 Euro

■ **26W605303**
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, 23. September 2026
Friedrichstr. 17, Raum 09
15 Vormittage, 117 Euro



Online-Vortrag mit **Malgorzata Müller**
Sprachwissenschaftlerin, Mehrsprachkursleiterin und Polyglottin
26W607001 | Donnerstag, 08. Oktober 2026, von 19 bis 21:15 Uhr

Mehrere Sprachen gleichzeitig lernen – Wie geht das?

In diesem Online-Vortrag erfahren Sie, wie man mehrere Sprachen gleichzeitig lernen kann, Wissen verknüpft und welche Vorteile mehrsprachiges Lernen bietet. Sie stellt die Methode des multilingualen Lernens vor und berichtet aus ihrer langjährigen Unterrichtspraxis.

Spanisch

Sprachberatungstermine während des Semesters: 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 unter www.vhs-erlangen.de/programm/sprachen. Zur Orientierung: Die Zahlen hinter der jeweiligen Niveaustufe geben das Semester bzw. den Teil an, in dem sich der Kurs befindet.

Sie können über das Instituto Cervantes DELE-Prüfungen auf Spanisch ablegen. Informationen hierzu finden Sie unter www.munich.cervantes.es. Zur Vorbereitung auf die DELE-Prüfungen (A2, B1, B2) bietet das Bildungszentrum Nürnberg in Kooperation mit dem Instituto Cervantes Online-Vorbereitungskurse an. Bei Interesse wenden Sie sich bitte direkt an bz-spanisch@stadt.nuernberg.de. Darüber hinaus ist der Bayerische Volkshochschulverband Prüfungs-kooperationspartner von telc. Alle in Bayern stattfindenden Prüfungen finden Sie unter www.vhs-sprachpruefungen.de.

Niveaustufe A1

- **26W606101**
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 9. November 2026 im Kompaktkurs A1/2 (siehe Kurs 26W606110) weiterlernen können.

Der Kurs eignet sich für Lerngeübte, die ein abwechslungsreiches, intensives Sprachtraining schätzen. Selbstständiges Lernen und Üben zu Hause sind für den Lernerfolg ausschlaggebend.

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, 21. September 2026
Ende: 21. Oktober 2026
Friedrichstr. 17, Raum 8
10 Abende, 130 Euro

- **26W606102**
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

Montag, 18:00 bis 20:15 Uhr
Beginn: Montag, 28. September 2026
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt, Raum 303, 12 Abende, 140,40 Euro

- **26W606103**
Lorena Sofia Mejia Montalvo
Spanisch A1/1

Kleingruppe 8 bis 12 Teilnehmer*innen
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

Montag, 10:00 bis 11:30 Uhr
Beginn: Montag, 21. September 2026
Friedrichstr. 17, Raum 23
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
15 Vormittage, 146,30 Euro

- **26W606104**
Lorena Sofia Mejia Montalvo
Spanisch A1/1 (Online-Kurs)

Kleingruppe 5 bis 8 Teilnehmer*innen
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

Dieser Kurs findet online statt. Weitere Informationen erhalten Sie wenige Tage vor Kursbeginn.

Donnerstag, 16:00 bis 17:30 Uhr
Beginn: Donnerstag, 8. Oktober 2026
vhs.cloud (www.vhs.cloud)
12 Nachmittage, 230,40 Euro
Anmeldeschluss: 5. Oktober 2026

■ **26W606105**
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, 24. September 2026
Friedrichstr. 17, Raum 20
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei
zugänglich.
15 Vormittage, 117 Euro

■ **26W606106**
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 1
ISBN 978-3-19-304545-4

Donnerstag, 18:00 bis 20:15 Uhr
Beginn: Donnerstag, 12. November 2026
CBBE, Fachoberschule, Drausnickstr. 1c,
Raum 205
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei
zugänglich.
10 Abende, 117 Euro

■ **26W606110**
Arantza Estefania Aguirre
Spanisch A1/2 Kompaktkurs

Dieser Kurs ist für Teilnehmer*innen gedacht,
die den Stoff der Niveaustufe A1/2 schnell
erlernen und intensiv üben wollen. Er richtet
sich somit an Teilnehmer*innen mit geringen
Vorkenntnissen sowie an solche, die den
Kompaktkurs Niveaustufe A1/1 beendet
haben und weiterlernen möchten. Der Kurs ist
so angelegt, dass Sie ab 11. Januar 2027 den
Kompaktkurs Niveaustufe A1/3 (siehe Kurs
26W606117) besuchen können.

Fortsetzung von Kurs 26W606101
Lehrbuch: Impresiones A1 (Hueber-Verlag),
Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive
Version, ab Lektion 5
ISBN 978-3-19-304545-4

Montag und Mittwoch, 17:30 bis 19:45 Uhr
Beginn: Montag, 9. November 2026
Ende: 14. Dezember 2026
Friedrichstr. 17, Raum 8
10 Abende, 130 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 Kleingruppen-
tarif 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

■ **26W606111**

Arantza Estefania Aguirre
Spanisch A1/2

Für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Impresiones A1 (Hueber-Verlag), Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, ab Lektion 3/4
ISBN 978-3-19-304545-4

Donnerstag, 15:00 bis 16:30 Uhr
Beginn: Donnerstag, 24. September 2026
Friedrichstr. 17, Raum 03
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
15 Nachmittage, 117 Euro

■ **26W606112**

Lorena Sofia Mejia Montalvo
Spanisch A1/2

Für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Impresiones A1 (Hueber-Verlag), Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, ab Lektion 5/6
ISBN 978-3-19-304545-4

Dienstag, 18:00 bis 19:30 Uhr
Beginn: Dienstag, 22. September 2026
Friedrichstr. 17, Raum 01
15 Vormittage, 117 Euro

■ **26W606114**

Maria Peño Jiménez
Spanisch A1/3

Für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen
(circa 2 Semester vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: Impresiones A1 (Hueber-Verlag), Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, ab Lektion 7/8
ISBN 978-3-19-304545-4

Dienstag, 16:45 bis 18:15 Uhr
Beginn: Dienstag, 22. September 2026
Friedrichstr. 17, Raum 11
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
15 Abende, 117 Euro

■ **26W606115**

Arantza Estefania Aguirre
Spanisch A1/3

Für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen
(circa 2 Semester vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: Impresiones A1 (Hueber-Verlag), Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, ab Lektion 8/9
ISBN 978-3-19-304545-4

Dienstag, 16:45 bis 18:15 Uhr
Beginn: Dienstag, 22. September 2026
Friedrichstr. 17, Raum 22
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
15 Abende, 117 Euro

■ **26W606117**

Arantza Estefania Aguirre
Spanisch A1/3 Kompaktkurs

Dieser Kurs ist für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen gedacht, die den Stoff der Niveaustufe A1/3 schnell erlernen und intensiv üben wollen. Er richtet auch an Teilnehmer*innen, die den Kompaktkurs A1/2 beendet haben und weiterlernen möchten. Dieser Kurs eignet sich für Lerngeübte, die ein abwechslungsreiches, intensives Sprachtraining wünschen. Selbstständiges Lernen und Üben zu Hause ist für den Lernerfolg besonders wichtig.

Fortsetzung von Kurs 26W606110

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, 11. Januar 2027
Ende: 17. Februar 2027
Friedrichstr. 17, Raum 8
10 Abende, 130 Euro

■ **26W606118**

Maria Peño Jiménez
Spanisch A1/4

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen
(circa 2 bis 3 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



Montag, 17:30 bis 19:00 Uhr
 Beginn: Montag, 21. September 2026
 CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm.
 Trakt, Raum 006
 15 Abende, 117 Euro

■ **26W606119**

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 9/10
 ISBN 978-3-19-304545-4

Dienstag, 17:40 bis 19:10 Uhr
 Beginn: Dienstag, 22. September 2026
 Friedrichstr. 17, Raum 13
 Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
 15 Abende, 117 Euro

Niveaustufe A2

■ **26W606125**

Arantza Estefania Aguirre
Spanisch A2/1 Kompaktkurs

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen, die die Niveaustufe A1 erfolgreich abgeschlossen haben.
 Fortsetzung des Kompaktkurses 26S606117 aus dem Sommersemester 2026
 Lehrbuch: Impresiones A2 (Hueber-Verlag), Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, ab Lektion 1
 ISBN 978-3-19-334545-5
 Freitag, 17:00 bis 19:15 Uhr
 Beginn: Freitag, 25. September 2026
 Friedrichstr. 17, Raum 10
 12 Abende, 156 Euro

■ **26W606126**

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

Donnerstag, 10:10 bis 11:40 Uhr
 Beginn: Donnerstag, 24. September 2026
 Friedrichstr. 17, Raum 23
 Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
 15 Vormittage, 117 Euro

■ **26W606127**

Alejandra Jetly Mantilla
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
 Donnerstag, 19:45 bis 21:15 Uhr
 Beginn: Donnerstag, 24. September 2026
 CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm.
 Trakt, Raum 210
 12 Abende, 93,60 Euro

■ **26W606128**

Francisca Járrega Chisbert
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
 Freitag, 17:00 bis 18:30 Uhr
 Beginn: Freitag, 2. Oktober 2026
 Friedrichstr. 17, Raum 14
 Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
 12 Abende, 93,60 Euro

■ **26W606130**

Elena Alabarce Calatayud
Spanisch A2/2

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (circa 5 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

Dienstag, 16:00 bis 17:30 Uhr
 Beginn: Dienstag, 22. September 2026
 Friedrichstr. 17, Raum 13, nicht barrierefrei
 15 Nachmittage, 117 Euro

■ **26W606131**
 Susana Rubio
Spanisch A2/2

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen
 (circa 5 Semester oder vergleichbar)

Lehrbuch: Impresiones A2 (Hueber-Verlag), Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, ab Lektion 3/4
 ISBN 978-3-19-334545-5

Dienstag, 17:30 bis 19:00 Uhr
 Beginn: Dienstag, 22. September 2026
 CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm. Trakt, Raum 205
 12 Abende, 93,60 Euro

■ **26W606132**
 María José Rodríguez Mampaso
Spanisch A2/2

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen
 (circa 5 Semester oder vergleichbar)

Lehrbuch: Impresiones A2 (Hueber-Verlag), Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, ab Lektion 3
 ISBN 978-3-19-334545-5

Freitag, 10:30 bis 12:00 Uhr
 Beginn: Freitag, 9. Oktober 2026
 Friedrichstr. 17, Raum 07
 12 Vormittage, 93,60 Euro

■ **26W606133**
 Elena Alabarce Calatayud
Spanisch A2/3

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 4/5
 ISBN 978-3-19-334545-5

Mittwoch, 8:30 bis 10:00 Uhr
 Beginn: Mittwoch, 23. September 2026
 Friedrichstr. 17, Raum 14
 Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
 15 Vormittage, 117 Euro

■ **26W606135**
 Luz Filio de Scherer
Spanisch A2/4

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen
 (circa 7 Semester vhs oder vergleichbar)
 Lehrbuch: Impresiones A2 (Hueber-Verlag), Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, ab Lektion 8
 ISBN 978-3-19-334545-5

Mittwoch, 19:45 bis 21:15 Uhr
 Beginn: Mittwoch, 23. September 2026
 Friedrichstr. 17, Raum 20
 Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
 12 Abende, 93,60 Euro

■ **26W606136**
 Arantza Estefania Aguirre
Spanisch A2/4 Kompaktkurs

In einer entspannten Atmosphäre widmen wir uns in diesem Kurs einer Lektüre, die zu Semesterbeginn bekannt gegeben wird. Dabei wiederholen wir gezielt Wortschatz und grammatische Strukturen. Darüber hinaus arbeiten wir mit dem Lehrbuch „Impresiones A2“ (Hueber-Verlag) weiter. Dieser Kurs wird ab 14. Januar 2027 (siehe Kurs 26W606136) weitergeführt.

Lehrbuch: Impresiones A2 (Hueber-Verlag), Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, ab Lektion 9
 ISBN 978-3-19-334545-5

Donnerstag, 17:00 bis 19:15 Uhr
 Beginn: Donnerstag, 24. September 2026
 Friedrichstr. 17, Raum 03
 Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
 10 Abende, 130 Euro

■ **26W606145**
 Elena Alabarce Calatayud
Spanisch A2 Auffrischkurs

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen, die die Niveaustufe A2 erfolgreich abgeschlossen haben und die wichtigsten Themen noch einmal gründlich wiederholen möchten.
 Als Grundlage dient das Lehrwerk „Impresiones A2“ (Hueber-Verlag), Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, ISBN 978-3-19-334545-5.

Montag, 8:30 bis 10:00 Uhr
Beginn: Montag, 21. September 2026
Friedrichstr. 17, Raum 12
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei
zugänglich.
15 Vormittage, 117 Euro

■ **26W606146**
Lorena Sofia Mejia Montalvo
Spanisch A2 Auffrischkurs

Kleingruppe 8 bis 12 Teilnehmer*innen
Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden
Vorkenntnissen, die die Niveaustufe A1
erfolgreich abgeschlossen haben. Als Grund-
lage dient das Lehrwerk „Impresiones
A2“ (Hueber-Verlag), Kurs- und Arbeitsbuch
plus interaktive Version,
ISBN 978-3-19-334545-5.

Mittwoch, 16:00 bis 17:30 Uhr
Beginn: Mittwoch, 23. September 2026
Friedrichstr. 17, Raum 08
12 Vormittage, 117 Euro

■ **26W606147**
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 Alltags-
situationen sicherer und flüssiger zu
sprechen. Durch abwechslungsreiche
Übungen gewinnen Sie mehr Selbstvertrauen
beim Sprechen.

Montag, 18:00 bis 19:30 Uhr
Beginn: Montag, 21. September 2026
Friedrichstr. 17, Raum 12
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei
zugänglich.
12 Abende, 93,60 Euro

■ **26W606148**
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
spanischen Sprechfertigkeiten gefördert
sowie wichtige grammatische Strukturen
wiederholt und geübt.

Darüber hinaus wird mit dem Lehrwerk
„Impresiones A2“ (Hueber-Verlag), Kurs- und
Arbeitsbuch plus interaktive Version,
ISBN 978-3-19-334545-5, ab Lektion 8
weitergearbeitet.

Dienstag, 18:00 bis 19:30 Uhr
Beginn: Dienstag, 6. Oktober 2026
Friedrichstr. 17, Raum 14, nicht barrierefrei
12 Abende, 93,60 Euro

■ **26W606149**
Alejandra Jetly Mantilla
Spanisch A2 Konversationskurs

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden
Vorkenntnissen
(circa 7 Semester vhs oder vergleichbar)

In diesem Kurs werden zentrale Themen der
A2-Stufe wiederholt. Mit zusätzlichen
Übungsformen werden die Inhalte vertieft,
sodass Sie Ihre Sprachkenntnisse festigen
und erweitern können.

Lehrwerk: Toma la palabra A2 (Klett-Verlag),
Kursbuch mit Audios, ab Lektion 1
ISBN 978-3-12-514935-9

Freitag, 10:15 bis 11:45 Uhr
Beginn: Freitag, 25. September 2026
Friedrichstr. 17, Raum 10
12 Vormittage, 93,60 Euro



Online-Vortrag mit **Malgorzata Müller**
Sprachwissenschaftlerin, Mehrsprachkursleiterin und Polyglottin
26W607001 | Donnerstag, 08. Oktober 2026, von 19 bis 21:15 Uhr

Mehrere Sprachen gleichzeitig lernen – Wie geht das?

In diesem Online-Vortrag erfahren Sie, wie man mehrere Sprachen gleichzeitig lernen kann,
Wissen verknüpft und welche Vorteile mehrsprachiges Lernen bietet. Sie stellt die Methode
des multilingualen Lernens vor und berichtet aus ihrer langjährigen Unterrichtspraxis.

Niveaustufe B1

■ 26W606201

Arantza Estefania Aguirre
Spanisch B1/1

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen

(circa 8 Semester vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: 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, 23. September 2026
Friedrichstr. 17, Raum 06
15 Nachmittage, 117 Euro

■ 26W606202

María José Rodríguez Mampaso
Spanisch B1/2

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen

(circa 8 bis 9 Semester vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: Impresiones B1 (Hueber-Verlag), Kurs- und Arbeitsbuch, ab Lektion 2
ISBN 978-3-19-074545-6

Dienstag, 15:30 bis 17:00 Uhr
Beginn: Dienstag, 6. Oktober 2026
Friedrichstr. 17, Raum 06
12 Abende, 93,60 Euro

■ 26W606206

Celia Luisa Vázquez Zárate
Spanisch B1/5

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, 28. September 2026
Friedrichstr. 17, Raum 18
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
12 Abende, 93,60 Euro

■ 26W606207

Arantza Estefania Aguirre
Spanisch B1/5 Kompaktkurs

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen

(ab circa 4 Jahre vhs oder vergleichbar)

In einer entspannten Atmosphäre widmen wir uns in diesem Kurs einer Lektüre, die zu Semesterbeginn bekannt gegeben wird. Dabei wiederholen wir gezielt Wortschatz und grammatische Strukturen. Darüber hinaus arbeiten wir mit dem Lehrbuch „Impresiones B1“ (Hueber-Verlag).

Dieser Kurs ist die Fortsetzung des Kompaktkurses B1/4 aus dem Sommersemester 2026 (26S606206). Dieser Kurs wird ab 15. Januar 2027 (siehe Kurs 26W606208) weitergeführt.

Lehrbuch: Impresiones B1 (Hueber-Verlag), Kurs- und Arbeitsbuch, ab Lektion 9
ISBN 978-3-19-074545-6

Freitag, 14:00 bis 16:15 Uhr
Beginn: Freitag, 25. September 2026
Friedrichstr. 17, Raum 22
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
10 Nachmittage, 130 Euro

Niveaustufe B1: Auffrischkurse

■ 26W606208

Roselba Kemenater
Spanisch B1 Auffrischkurs

In diesem Kurs beenden wir die Niveaustufe B1 und schließen das Lehrwerk 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, 15. Oktober 2026
Friedrichstr. 17, Raum 08
12 Vormittage, 93,60 Euro

■ 26W606210

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 9/10 (ISBN 978-3-19-074545-6) dient als Grundlage.



Mittwoch, 10:10 bis 11:40 Uhr
 Beginn: Mittwoch, 23. September 2026
 Friedrichstr. 17, Raum 23
 Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei
 zugänglich.
 15 Vormittage, 117 Euro

■ **26W606211**
 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 spanischen Redewendungen und 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 4 ISBN 978-3-12-514693-8

Montag, 15:30 bis 17:00 Uhr
 Beginn: Montag, 21. September 2026
 Friedrichstr. 17, Raum 06
 15 Nachmittage, 117 Euro

■ **26W606212**
 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, 23. September 2026
 Friedrichstr. 17, Raum 13
 Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei
 zugänglich.
 12 Abende, 93,60 Euro

■ **26W606213**
 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, 24. September 2026
 Friedrichstr. 17, Raum 14
 Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei
 zugänglich.
 10 Vormittage, 78 Euro

Niveaustufe B1: Sonderkurse

■ **26W606217**
 Francisca Járrega Chisbert
Spanisch B1 ¡No me digas!
Spanisch sprechen einfach mal locker

Dieses Angebot richtet sich an Teilnehmer*innen mit Grundkenntnissen (circa 3 bis 4 Jahre vhs oder vergleichbar), die 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, 29. September 2026
 Friedrichstr. 17, Raum 23
 Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei
 zugänglich.
 12 Abende, 93,60 Euro

■ **26W606220**
 Lorena Sofia 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, 23. September 2026
 Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL
 12 Vormittage, 124,80 Euro

Niveaustufe B2

■ 26W606243

Arantza Estefania Aguirre
Spanisch B2/3

¿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 4/5
 ISBN 978-3-19-094545-0

Dienstag, 18:45 bis 20:15 Uhr
 Beginn: Dienstag, 22. September 2026
 Friedrichstr. 17, Raum 22
 Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei
 zugänglich.
 15 Abende, 117 Euro

Niveaustufe B2: Auffrischungs- und Konversationskurse

■ 26W606245

Elena Alabarce Calatayud
Spanisch B2 Auffrischungskurs

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
 ISBN 978-3-19-094545-0

Montag, 10:10 bis 11:40 Uhr
 Beginn: Montag, 21. September 2026
 Friedrichstr. 17, Raum 12
 Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei
 zugänglich.
 15 Vormittage, 117 Euro

■ 26W606247

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, 23. September 2026
 Friedrichstr. 17, Raum 20
 Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei
 zugänglich.
 12 Abende, 93,60 Euro

■ 26W606250

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, 24. September 2026
 Friedrichstr. 17, Raum 14
 Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei
 zugänglich.
 10 Vormittage, 78 Euro

Niveaustufe B2/C1

■ 26W606265

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 10

ISBN 978-3-19-524502-9

Dienstag, 18:00 bis 19:30 Uhr

Beginn: Dienstag, 22. September 2026

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm.

Trakt, Raum 304

12 Abende, 93,60 Euro

■ 26W606267

Celia Luisa Vázquez 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, 29. September 2026

Friedrichstr. 17, Raum 23, nicht barrierefrei

12 Abende, 187,20 Euro



**Kursleitungen
im Bereich
Sprachen gesucht!**



Sie sind eine qualifizierte Sprachenlehrkraft und haben Interesse oder

bereits Erfahrung in der Erwachsenenbildung? Sie lieben es, Sprache und Kultur zu vermitteln und wären gerne Teil eines internationalen und aufgeschlossenen Teams? Dann bewerben Sie sich bei uns! Nähere Informationen zum Bewerbungsprozess finden Sie auf unserer Website www.vhs-erlangen.de



Arabisch

Sprachberatungstermine während des Semesters: 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
- Genaue inhaltliche Beschreibungen finden Sie am Anfang des Sprachenprogramms und unter:
www.vhs-erlangen.de/programm/sprachen.
 Zur Orientierung: Die Zahlen hinter der jeweiligen Niveaustufe geben das Semester bzw. den Teil an, in dem sich der Kurs befindet.

■ 26W610001

Zuheir Elia

Arabisch A1/1

Für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Salam! neu A1-A2
 (Klett-Verlag, hybride Ausgabe allango),
 Kursbuch und Arbeitsbuch, ab Lektion 1
 ISBN 978-3-12-528998-7

Dienstag, 19:45 bis 21:15 Uhr
 Beginn: Dienstag, 22. September 2026
 Friedrichstr. 17, Raum 10
 15 Abende, 117 Euro

■ 26W610002

Nicolas Khoury

Arabisch A1/1 (Online-Kurs)

Kleingruppe 5 bis 8 Teilnehmer*innen

Für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Salam! neu A1-A2
 (Klett-Verlag, hybride Ausgabe allango),
 Kursbuch und Arbeitsbuch, ab Lektion 1
 ISBN 978-3-12-528998-7

Der Kurs findet online statt. Alle wichtigen Informationen erhalten Sie wenige Tage vor Kursbeginn.

Mittwoch, 18:00 bis 19:30 Uhr
 Beginn: Mittwoch, 28. Oktober 2026
vhs.cloud (www.vhs.cloud)
 10 Abende, 192 Euro
 Anmeldeschluss: 23. Oktober 2026

■ 26W610003

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? In diesem Seminar erhalten Sie eine kompakte, kurze Einführung in die wichtigsten alltäglichen Redewendungen und werden darüber hinaus einiges über interkulturelle Besonderheiten lernen.

Die Seminarunterlagen stehen Ihnen vor Kursbeginn im Kursraum der vhs.cloud unter „Dateiablage“ zum Download bereit. Bitte laden Sie die Unterlagen vor Kursbeginn herunter.

Der Kurs findet online statt. Alle wichtigen Informationen erhalten Sie wenige Tage vor Kursbeginn.

Samstag, 14. November 2026
 10:00 bis 16:00 Uhr
vhs.cloud (www.vhs.cloud)
 60,80 Euro
 Anmeldeschluss: 9. November 2026

■ 26W610004

Zuheir Elia

Arabisch A1/2

Für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Salam! neu A1-A2 (Klett-Verlag),
 Kursbuch und Arbeitsbuch, ab Lektion 4

Montag, 18:00 bis 19:30 Uhr
 Beginn: Montag, 21. September 2026
 Friedrichstr. 17, Raum 23
 Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
 15 Abende, 117 Euro

■ 26W610006

Zuheir Elia

Arabisch A2/2

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen

Lehrbuch: Salam! neu A1-A2 (Klett-Verlag),
 Kursbuch und Arbeitsbuch, ab Lektion 11

Dienstag, 18:00 bis 19:30 Uhr
 Beginn: Dienstag, 22. September 2026
 Friedrichstr. 17, Raum 10
 15 Abende, 117 Euro

■ **26W610007**
Nicolas Khoury
Arabisch A2

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (circa 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 4

Dienstag, 17:30 bis 19:00 Uhr
Beginn: Dienstag, 6. Oktober 2026
CBBE, Fachoberschule, Drausnickstr. 1c,
Raum 106
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei
zugänglich.
12 Abende, 93,60 Euro

■ **26W610010**
Nicolas Khoury
Arabisch A2/B1

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, ab Lektion 6,
Seite 167

Dienstag, 19:15 bis 20:45 Uhr
Beginn: Dienstag, 22. September 2026
CBBE, Fachoberschule, Drausnickstr. 1c,
Raum 106
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei
zugänglich.
15 Abende, 117 Euro

Kleingruppentarife – So funktioniert's

Auch wenn ein Kurs nicht die reguläre Teilnehmer*innenzahl erreicht, kann er stattfinden – dank unseres Kleingruppentarifs!

Am ersten Kurstag entscheiden Sie gemeinsam mit der Kursleitung, ob der Kurs zu einem Kleingruppentarif fortgeführt werden soll.

Wichtig:

Die Teilnehmer*innenzahl am 2. Kurstermin entscheidet über den Preis – auch wenn danach noch weitere Anmeldungen eingehen.

Kleingruppentarife für reguläre Sprachkurse			
Teilnehmer*innen	Preis pro 90 Min	Preis bei 12x90 Min	Preis bei 15x90 Min
ab 10	7,80 Euro	93,60 Euro	117,00 Euro
9	8,67 Euro	104,00 Euro	130,00 Euro
8	9,75 Euro	117,00 Euro	146,30 Euro
7	11,15 Euro	133,70 Euro	167,20 Euro
6	13,00 Euro	156,00 Euro	195,00 Euro
5	15,60 Euro	187,20 Euro	234,00 Euro



Armenisch

■ 26W611001

Nelli Hausauer

Armenisch A1 (Online-Kurs)

Kleingruppe 5 bis 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.

Der Kurs findet online statt. Alle wichtigen Informationen erhalten Sie wenige Tage vor Kursbeginn.

Dienstag, 19:00 bis 20:30 Uhr
Beginn: Dienstag, 20. Oktober 2026
vhs.cloud (www.vhs.cloud)
10 Abende, 192 Euro
Anmeldeschluss: 16. Oktober 2026

■ 26W611004

Nelli Hausauer

Armenisch A2 (Online-Kurs)

Kleingruppe 5 bis 8 Teilnehmer*innen

Für 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.

Der Kurs findet online statt. Alle wichtigen Informationen erhalten Sie wenige Tage vor Kursbeginn.

Mittwoch, 19:00 bis 20:30 Uhr
Beginn: Mittwoch, 21. Oktober 2026
vhs.cloud (www.vhs.cloud)
10 Abende, 192 Euro
Anmeldeschluss: 16. Oktober 2026

Baskisch

■ 26W612001

Arantza Estefania Aguirre

Baskisch: Kurze Sprachreise durch das Baskenland (Online-Kurs)

Kleingruppe 5 bis 8 Teilnehmer*innen

Euskera ist eine der exotischsten Sprachen Europas. Über eine halbe Million Menschen in Südwestfrankreich und Nordspanien sprechen aktiv Baskisch. Diese Sprache ist mit keiner anderen verwandt. Ihre Grammatik und ihr Wortschatz sind einzigartig. In diesem Schnupperkurs erlernen Sie nach einer kurzen Einführung die ersten Redewendungen für einfache Alltagssituationen. Spanischkenntnisse sind weder erforderlich noch hilfreich. Dieses Seminar richtet sich an Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse in Baskisch.

Die Seminarunterlagen werden von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt.

Der Kurs findet online statt. Alle wichtigen Informationen erhalten Sie wenige Tage vor Kursbeginn.

Freitag, 22. Januar 2027
17:15 bis 20:00 Uhr
vhs.cloud (www.vhs.cloud)
29,80 Euro
Anmeldeschluss: 18. Januar 2027

Bengalisch

■ 26W612500

Tannistha Roy

Bengalisch: Lernen Sie die Sprache der Tagore kennen

Kleingruppe 5 bis 8 Teilnehmer*innen

Die Sprache des Wassers, des Bodens, des Lebens und der Liebe: Das ist Bengali. Bengali verfügt über ein reiches literarisches Erbe und eignet sich wunderbar auch zum Sprechen und Singen. In diesem Seminar erhalten Sie eine kurze Einführung in diese zauberhafte Sprache und lernen erste einfache bengalische Redewendungen für den Alltag.

Samstag, 21. November 2026
10:00 bis 16:00 Uhr
Friedrichstr. 17, Raum 07
57,30 Euro

Chinesisch

■ 26W613001

Hsiao-Yun Senechal
Chinesisch A1/1

Für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse

Wir beginnen ganz von vorne: Die vier Töne und richtige Aussprache, einfache, alltagsnahe Dialoge, Begrüßen, sich vorstellen und Alltagssituationen meistern

Lehrbuch: Lóng neu A1-A2 (Klett-Verlag, Hybride Ausgabe), Kursbuch und Übungsbuch, ab Lektion 1
ISBN 978-3-12-528969-7

Mittwoch, 18:00 bis 19:30 Uhr
Beginn: Mittwoch, 23. September 2026
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm.
Trakt, Raum 204
15 Abende, 117 Euro

■ 26W613003

Hsiao-Yun Senechal
Chinesisch A1/3

Für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen
(circa 2 Semester vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: Lóng neu A1-A2 (Klett-Verlag, Hybride Ausgabe), Kursbuch und Übungsbuch, ab Lektion 7/8
ISBN 978-3-12-528969-7

Donnerstag, 18:00 bis 19:30 Uhr
Beginn: Donnerstag, 24. September 2026
Friedrichstr. 17, Raum 11, nicht barrierefrei
15 Abende, 117 Euro

■ 26W613005

Hsiao-Yun Senechal
Chinesisch A2/2

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (circa 4 bis 5 Semester vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: Lóng neu A1-A2 (Klett-Verlag, Hybride Ausgabe), Kursbuch und Übungsbuch, ab Lektion 12
ISBN 978-3-12-528969-7

Montag, 18:00 bis 19:30 Uhr
Beginn: Montag, 21. September 2026
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm.
Trakt, Raum 207
15 Abende, 117 Euro

Online-Sprachkurse

Wir bieten Online-Kurse in **Deutsch, Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch, Arabisch, Armenisch, Baskisch, Klingonisch, Norwegisch, Russisch, Thailändisch** und **Deutscher Gebärdensprache** an.

Entdecken Sie unser vielfältiges Angebot an Online-Sprachkursen unter
www.vhs-erlangen.de



■ **26W613007**

Hsiao-Yun Senechal

Chinesisch A2 Auffrischkurs

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, 23. September 2026

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm.

Trakt, Raum 204

15 Abende, 117 Euro

■ **26W613010**

Hsiao-Yun Senechal

Chinesisch B1 Auffrischkurs

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 4A, (Beijing Language and Culture University Press), Kursbuch und Übungsbuch, ab Lektion 6

ISBN 978-7-5619-3903-1

Dienstag, 18:00 bis 19:30 Uhr

Beginn: Dienstag, 22. September 2026

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm.

Trakt, Raum 207

15 Abende, 117 Euro

Dänisch■ **26W613503**

Elisabeth Hacker-Kirschner

Dänisch A2/3

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen

(circa 7 Semester vhs oder vergleichbar)

Neue Teilnehmer*innen mit guten Grundkenntnissen sind herzlich willkommen.

Lehrbuch: Dansk for dig neu A1-A2 (Klett-Verlag), Kursbuch und Übungsbuch, ab Lektion 13, ISBN 978-3-12-528971-0

Mittwoch, 19:30 bis 21:00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 23. September 2026

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm.

Trakt, Raum 208

15 Abende, 117 Euro

Dialekte: Oberpfälzisch■ **26W613510**

Stefan Deinzer

Oberpfälzisch verstehen – ein Crashkurs mit Augenzwinkern

Als Markenzeichen des oberpfälzischen Dialekts gilt bekanntlich das berühmte „ou“. Doch es wäre wirklich schade, diesen schönen Dialekt darauf zu reduzieren. Wussten Sie zum Beispiel, dass das Oberpfälzische sogar Triphthonge kennt? Oder dass es gleich sechs verschiedene Varianten des „a“ gibt? Oder dass das Oberpfälzische dem Hochdeutschen sogar haushoch überlegen ist, weil man sich gar nicht erst mit den verschiedenen Fällen aufhalten muss?

In diesem kleinen Oberpfälzisch-Crashkurs werden Sie zwar noch nicht zum „Native Speaker“, aber Sie lernen einige grundlegende Basics kennen, die im ganzen Regierungsbezirk funktionieren. Mit diesen Sprach- und v.a. Aussprachekenntnissen kommen Sie beim Reisen durch eine der schönsten Regionen Bayerns garantiert weiter als mit Hochdeutsch. Damit gewinnen Sie im Handumdrehen die Herzen der Oberpfälzer*innen. Ob Sie selbst aus der Oberpfalz kommen oder einfach nur neugierig sind: In dieser Runde sind alle herzlich willkommen! In diesem Sinne: Hawadere!

Donnerstag, 4. Februar 2027

19:45 bis 21:15 Uhr

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL

10 Euro

Dialekte: Fränkisch

■ 26W613801

Dr. Helmut Haberkamm

Bassd 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! An diesem Abend 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, 22. Januar 2027

19:30 bis 21:00 Uhr

Friedrichstr. 17, vhs club INTERNATIONAL
14 Euro

Finnisch

■ 26W614001

Marjatta Burkhard

Finnisch A1/1

Für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Hei! Moi! Terve! 1
(Buske-Verlag), Lektion 1
ISBN 978-3-87548-877-7

Donnerstag, 18:00 bis 19:30 Uhr

Beginn: Donnerstag, 24. September 2026
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm.
Trakt, Raum 004
15 Abende, 117 Euro

■ 26W614004

Marjatta Burkhard

Finnisch A2/3

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen
(circa 3 bis 4 Jahre vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: Yksi kaksi kolme 2,
Finnisch für Deutschsprachige,
(Buske-Verlag), ab Lektion 5
ISBN 978-3-944312-37-8

Mittwoch, 19:45 bis 21:15 Uhr

Beginn: Mittwoch, 23. September 2026
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm.
Trakt, Raum 006
15 Abende, 117 Euro

■ 26W614006

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, 24. September 2026
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm.
Trakt, Raum 004
12 Abende, 93,60 Euro

Hindi

■ 26W615002

Monika Kapoor-Paul M.A.

Hindi A1/2

Für Teilnehmer*innen mit 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.

Lehrbuch: wird im Kurs bekanntgegeben.

Dienstag, 18:00 bis 19:30 Uhr

Beginn: Dienstag, 22. September 2026
Friedrichstr. 17, Raum 18
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
12 Abende, 93,60 Euro



Japanisch

■ 26W616001

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)

Lehrbuch: Minna no Nihongo Shokyu 1, Lektion 1 (wird über die Kursleiterin besorgt)

Dienstag, 19:30 bis 21:00 Uhr
Beginn: Dienstag, 22. September 2026
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm.
Trakt, Raum 204
15 Abende, 117 Euro

■ 26W616002

Akiko Nojiri
**Japanisch für die Reise –
Kompaktseminar (ohne Schriftzeichen)**

Kleingruppe 5 bis 8 Teilnehmer*innen

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

Freitag, 16:00 bis 18:30 Uhr
Beginn: Freitag, 25. September 2026
Friedrichstr. 17, Raum 09
5 Nachmittage, 130 Euro

■ 26W616003

Akiko Nojiri
**Japanisch für die Reise –
Kompaktseminar (ohne Schriftzeichen)**

Kleingruppe 5 bis 8 Teilnehmer*innen

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

4 Samstage: 16., 23. und 30. Januar sowie 20. Februar 2027
jeweils 10:00 bis 13:00 Uhr
Friedrichstr. 17, Raum 09
4 Vormittage, 124,80 Euro

■ 26W616004

Akiko Nojiri
Japanisch A1/2

Für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Minna no Nihongo Shokyu 1, ab Lektion 7 (wird über die Kursleiterin besorgt)

Dienstag, 17:45 bis 19:15 Uhr
Beginn: Dienstag, 22. September 2026
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm.
Trakt, Raum 204
15 Abende, 117 Euro

■ 26W616005

Akiko Nojiri
Japanisch A1/3

Für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen

(circa 2 Semester vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: Minna no Nihongo Shokyu 1, ab Lektion 13 (wird über die Kursleiterin besorgt)

Mittwoch, 19:30 bis 21:00 Uhr
Beginn: Mittwoch, 23. September 2026
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm.
Trakt, Raum 106
15 Abende, 117 Euro

■ 26W616007

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, 23. September 2026

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm.

Trakt, Raum 106

15 Abende, 117 Euro

■ 26W616008

Akiko Nojiri

Japanisch A2/3

Für Teilnehmer*innen mit guten Vorkenntnissen

(ab circa 2 Jahre vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: Minna no Nihongo Shokyu 2, ab Lektion 36 (wird über die Kursleiterin besorgt)

Donnerstag, 17:45 bis 19:15 Uhr

Beginn: Donnerstag, 24. September 2026

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm.

Trakt, Raum 204

15 Abende, 117 Euro

Klingonisch

■ 26W616100

Dr. André Müller

Klingonisch für Anfänger*innen (Online-Kurs)

Kleingruppe 5 bis 8 Teilnehmer*innen

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, zum Teil Trekkies, zum Teil Kunstsprachen-Enthusiast*innen, die diese Sprache lernen beziehungsweise sprechen. Dieser Kurs vermittelt 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.

Der Kurs findet online statt. Alle wichtigen Informationen erhalten Sie wenige Tage vor Kursbeginn.

Mittwoch, 19:00 bis 20:30 Uhr

Beginn: Mittwoch, 11. November 2026

vhs.cloud (www.vhs.cloud)

5 Abende, 96,30 Euro

Anmeldeschluss: 6. November 2026

■ 26W616200

Dr. André Müller

Klingonisch für Fortgeschrittene (Online-Kurs)

Kleingruppe 5 bis 8 Teilnehmer*innen

Das Klingonische — die Kunstsprache aus Star Trek. Wir befinden uns in der nicht allzu fernen Zukunft. Dies sind die Abenteuer des neuen Fortgeschrittenenkurses, der einige Monate vom Anfängerkurs entfernt angesiedelt ist, um neue Grammatik zu erforschen, kleinere Texte zu lesen, und einfache Konversationen zu üben. Der Kurs „Klingonisch für Fortgeschrittene“ dringt dabei in Bereiche der Sprache vor, die nie ein*e Teilnehmer*in von euch gesehen hat. Teilnahmevoraussetzung ist die bisherige Teilnahme an einem der Anfängerkurse Klingonisch oder Grundkenntnisse der klingonischen Aussprache und Grammatik. tlhIngan Hol boghotaHmo' jIQuichqu'. Qapla'!

Das Material wird von der Kursleitung bereitgestellt.

Der Kurs findet online statt. Alle wichtigen Informationen erhalten Sie wenige Tage vor Kursbeginn.

Mittwoch, 18:30 bis 20:00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 30. September 2026

vhs.cloud (www.vhs.cloud)

5 Abende, 96,30 Euro

Anmeldeschluss: 25. September 2026



Koreanisch

■ 26W617001

Ok Soon Park
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 (Darakwon-Verlag),
ab Lektion 1, ISBN 978-89-277-3279-2

Donnerstag, 19:30 bis 21:00 Uhr
Beginn: Donnerstag, 24. September 2026
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm.
Trakt, Raum 306, 15 Abende, 117 Euro

■ 26W617002

Dr. Dr. Ju-Young Lee
Koreanisch A1/2

Für Teilnehmer*innen mit geringen
Vorkenntnissen

Auf der Grundlage Ihrer Kenntnisse des koreanischen Alphabets (Hangul) lernen Sie in diesem Kurs weitere grundlegende Ausdrücke und Grammatik für alltägliche Konversationen.

Lehrbuch: Koreanisch leicht gemacht für Anfänger (Darakwon-Verlag),
ab Lektion 4, ISBN 978-89-277-3279-2

Dienstag, 17:45 bis 19:15 Uhr
Beginn: Dienstag, 22. September 2026
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm.
Trakt, Raum 210, 15 Abende, 117 Euro

■ 26W617003

Ok Soon Park
Koreanisch A1/3

Für Teilnehmer*innen mit geringen
Vorkenntnissen
(circa 2 Semester vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: Koreanisch leicht gemacht für Anfänger (Darakwon-Verlag),
ab Lektion 10, ISBN 978-89-277-3279-2

Dienstag, 19:30 bis 21:00 Uhr
Beginn: Dienstag, 22. September 2026
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm.
Trakt, Raum 306, 15 Abende, 117 Euro

■ 26W617006

Dr. Dr. Ju-Young Lee
Koreanisch A2/2

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden
Vorkenntnissen
(circa 5 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 2, ISBN 978-89-277-3283-9

Dienstag, 19:15 bis 20:45 Uhr
Beginn: Dienstag, 22. September 2026
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm.
Trakt, Raum 210, 15 Abende, 117 Euro

■ 26W617008

Dr. Dr. Ju-Young Lee
Koreanisch A2/4

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, 21. September 2026
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm.
Trakt, Raum 210
15 Abende, 117 Euro



Koreanisch A2: Prüfungsvorbereitungskurs

■ 26W617010

Dr. Dr. Ju-Young Lee

Koreanisch A2

Vorbereitungskurs für TOPIK I

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (circa 6 Semester vhs oder vergleichbar), die sich auf die Prüfung TOPIK I (Test of Proficiency in Korean) vorbereiten möchten.

Sie erweitern in diesem Kurs Ihren Wortschatz auf etwa 1.500 Vokabeln und lernen 90 bis 110 grundlegende Grammatikstrukturen. Außerdem verbessern Sie gezielt Ihre Fähigkeiten im Hörverstehen sowie im Lesen von Texten.

Das Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

Hinweis: In Deutschland findet die TOPIK-Prüfung in der Regel zweimal jährlich statt: im April (Anmeldung im Januar und Februar) sowie im Oktober (Anmeldung im Juli und August). Die genauen Prüfungstermine, Anmeldefristen sowie Informationen zur Prüfungsinhalten finden Sie auf der Website des Koreanischen Erziehungsinstituts in Deutschland unter www.keid.or.kr sowie unter www.topikguide.com.

Montag, 18:00 bis 19:30 Uhr
Beginn: Montag, 21. September 2026
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm.
Trakt, Raum 210, 15 Abende, 117 Euro

■ 26W617015

Ok Soon Park

Koreanisch B1/2

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.

Lehrbuch: Koreanisch leicht gemacht – Mittelstufe (Darakwon-Verlag), ab Lektion 4

Mittwoch, 20:00 bis 21:30 Uhr
Beginn: Mittwoch, 23. September 2026
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm.
Trakt, Raum 303
15 Abende, 117 Euro

Kroatisch

■ 26W619002

Dejana Fleischer

Kroatisch A1/3

Für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen
(circa 2 Semester vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: Krenimo na odmor! Buch mit Audio-CD (Hueber-Verlag) ab Lektion 8/9
Zusätzliches Übungsmaterial wird von der Kursleitung bereitgestellt

Montag, 18:00 bis 19:30 Uhr
Beginn: Montag, 21. September 2026
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm.
Trakt, Raum 003
15 Abende, 117 Euro

■ 26W619010

Anka Herrmann

Kroatisch B1

Für Teilnehmer*innen mit guten Vorkenntnissen
(circa 6 Jahre vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch und Übungsbuch: Razgovarajte s nama! A2-B1 (FF press, Zagreb, 2023), ab Lektion 4/5

Donnerstag, 18:00 bis 19:30 Uhr
Beginn: Donnerstag, 24. September 2026
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm.
Trakt, Raum 303
15 Abende, 117 Euro

Latein

■ 26W621001

Vincent Hill

**Latein für Anfänger*innen
(Schnupperkurs)**

Kleingruppe 5 bis 8 Teilnehmer*innen

Für Teilnehmer*innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen.

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, 9. November 2026
Friedrichstr. 17, Raum 20
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
5 Abende, 52 Euro

Neugriechisch

■ 26W623001

Maria Mavropoulou M.A.
Neugriechisch A1/1

Für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Kalimera NEU A1-A2 (Klett-Verlag, Hybride Ausgabe)
Kursbuch und Arbeitsbuch, ab Lektion 1
ISBN 978-3-12-606648-8

Mittwoch, 19:15 bis 20:45 Uhr
Beginn: Mittwoch, 23. September 2026
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm.
Trakt, Raum 003
15 Abende, 117 Euro

■ 26W623003

Maria Mavropoulou M.A.
Neugriechisch A1/3

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen
(circa 2 Semester vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: Kalimera NEU A1-A2 (Klett-Verlag), Lehrbuch und Arbeitsbuch, ab Lektion 7

Mittwoch, 17:30 bis 19:00 Uhr
Beginn: Mittwoch, 23. September 2026
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm.
Trakt, Raum 003
15 Abende, 117 Euro

■ 26W623005

Kalliopi Tzikouli
Neugriechisch A1/4

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen
(circa 3 bis 4 Semester vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: Pame! A1, Kursbuch und Arbeitsbuch (Hueber-Verlag), ab Lektion 7

Dienstag, 19:45 bis 21:15 Uhr
Beginn: Dienstag, 22. September 2026
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm.
Trakt, Raum 209
15 Abende, 117 Euro

■ 26W623007

Kalliopi Tzikouli
Neugriechisch A2/4

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen
(circa 5 Semester vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: Pame! A2 (Hueber-Verlag), Kursbuch und Arbeitsbuch, ab Lektion 5

Dienstag, 18:00 bis 19:30 Uhr
Beginn: Dienstag, 22. September 2026
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm.
Trakt, Raum 209
15 Abende, 117 Euro

■ 26W623010

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, 21. September 2026
Friedrichstr. 17, Raum 09
12 Abende, 187,20 Euro

Niederländisch

■ 26W623103

Sophie de Wolf
Niederländisch A1/3

Für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen
(circa 2 Semester vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: Goed Idee! A1 (Klett-Verlag), ab Lektion 5, ISBN: 978-3-12-528606-1

Dienstag, 18:00 bis 19:30 Uhr
Beginn: Dienstag, 22. September 2026
CBBE, Fachoberschule, Drausnickstr. 1c, Raum 202, nicht barrierefrei zugänglich
12 Abende, 93,60 Euro

■ **26W623110**
Sophie de Wolf
Niederländisch B1

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, 21. September 2026
CBBE, Fachoberschule, Drausnickstr. 1c, Raum 105
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
12 Abende, 93,60 Euro

Norwegisch

■ **26W624001**
Anna-Elisabeth Steffen
Norwegisch A1/1 (Online-Kurs)

Kleingruppe 5 bis 8 Teilnehmer*innen
Für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse
Lehrbuch: Norsk for deg neu A1-A2 (Klett-Verlag, Hybride Ausgabe allango), ab Lektion 1, ISBN 978-3-12-528928-4
Wir empfehlen, das Lehrbuch nach der ersten Kursstunde zu kaufen.
Der Kurs findet online statt. Alle wichtigen Informationen erhalten Sie wenige Tage vor Kursbeginn

Dienstag, 19:00 bis 20:30 Uhr
Beginn: Dienstag, 6. Oktober 2026
vhs.cloud (www.vhs.cloud)
10 Abende, 171,60 Euro
Anmeldeschluss: 2. Oktober 2026

■ **26W624002**
Anna-Elisabeth Steffen
Norwegisch für die Reise (Online-Seminar)

Kleingruppe 5 bis 8 Teilnehmer*innen
Sie reisen privat oder beruflich nach Norwegen und kennen die Sprache nicht oder nur wenig? In diesem Seminar erhalten Sie eine kompakte, kurze Einführung in die wichtigsten alltäglichen Redewendungen und werden darüber hinaus einiges über interkulturelle Besonderheiten lernen.
Das Lehrmaterial stellt die Kursleiterin zur Verfügung.
Der Kurs findet online statt. Alle wichtigen Informationen erhalten Sie wenige Tage vor Kursbeginn.

Samstag, 16. Januar 2027
10:00 bis 16:00 Uhr
vhs.cloud (www.vhs.cloud)
45,60 Euro
Anmeldeschluss: 12. Januar 2027

■ **26W624005**
Brinja Goltz
Norwegisch A2/1

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (circa 4 bis 5 Semester vhs oder vergleichbar)
Lehrbuch: Norsk for deg NEU A1 - A2 (Klett-Verlag, Printausgabe), Kursbuch und Übungsbuch, ab Lektion 14, ISBN 978-3-12-528928-4

Dienstag, 19:45 bis 21:15 Uhr
Beginn: Dienstag, 22. September 2026
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm.
Trakt, Raum 307
12 Abende, 93,60 Euro

■ **26W624006**
Brinja Goltz
Norwegisch A2/3

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen
(circa 7 Semester vhs oder vergleichbar)
Lehrbuch: Norsk for deg NEU A1 - A2 (Klett-Verlag, Printausgabe), Kursbuch und Übungsbuch, ab Lektion 18,
ISBN 978-3-12-528928-4

Dienstag, 18:00 bis 19:30 Uhr
Beginn: Dienstag, 22. September 2026
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm.
Trakt, Raum 307
12 Abende, 93,60 Euro

Persisch

■ **26W627002**
Ebrahim Mirbagheri
Persisch/Farsi A1/1

Kleingruppe 5 bis 8 Teilnehmer*innen
Für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse, die einen Einstieg in Persisch/Farsi suchen. Ziel ist es, dass Sie eine einfache Unterhaltung auf Persisch führen können und die persische Schrift kennenlernen. Das praktische Anwenden der Sprache steht im

Mittelpunkt. Außerdem werden in diesem Kurs das Land mit seinen Besonderheiten, die fantastische Küche sowie die iranische Musik thematisiert.

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Montag, 18:00 bis 19:30 Uhr
Beginn: Montag, 9. November 2026
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Werkstättentrakt, Raum 031
8 Abende, 124,80 Euro

Polnisch

■ **26W628001**
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, 22. September 2026
Friedrichstr. 17, Raum 07
15 Abende, 117 Euro

■ **26W628004**
Barbara Gadzinska
Polnisch A2 Auffrischkurs

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen, die bereits über Grundkenntnisse verfügen (circa 5 Semester vhs oder vergleichbar) und Ihre bereits vorhandenen Kenntnisse auffrischen sowie vertiefen möchten.

Der Fokus liegt auf dem Sprechen sowie auf

Online-Sprachkurse

Wir bieten Online-Kurse in **Deutsch, Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch, Arabisch, Armenisch, Baskisch, Klingonisch, Norwegisch, Russisch, Thailändisch** und **Deutscher Gebärdensprache** an.

Entdecken Sie unser vielfältiges Angebot an Online-Sprachkursen unter
www.vhs-erlangen.de



der gezielten Wiederholung von Wortschatz und Grammatik. Neue Teilnehmer*innen, die bereits Kenntnisse auf dem Niveau B1 haben und den Stoff der unteren Niveaustufen wiederholen möchten, sind herzlich willkommen.

Als Grundlage dient das Lehrbuch „Witam! aktuell A2“ (Hueber-Verlag), Kursbuch und Arbeitsbuch, ISBN 978-3-19-225369-0. Zusatzmaterial wird zur Verfügung gestellt.

Dienstag, 17:30 bis 19:00 Uhr
Beginn: Dienstag, 22. September 2026
Friedrichstr. 17, Raum 07
15 Abende, 117 Euro

Portugiesisch

■ 26W631002 Carla Gomes Portugiesisch A1/2

Für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Olá Portugal! Neu A1-A2 (Klett-Verlag), Kursbuch und Übungsbuch, ab Lektion 5, ISBN 978-3-12-528938-3 und ISBN 978-3-12-528935-2

Mittwoch, 19:15 bis 20:45 Uhr
Beginn: Mittwoch, 28. Oktober 2026
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm.
Trakt, Raum 210
10 Abende, 78 Euro

■ 26W631003 Mónica Vieira-Auer Portugiesisch A1/3

Für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen
(circa 2 Semester vhs oder vergleichbares)

Lehrbuch: Olá Portugal! Neu A1-A2 (Klett-Verlag), Kursbuch und Übungsbuch, ab Lektion 6, ISBN 978-3-12-528938-3 und ISBN 978-3-12-528935-2

Mittwoch, 18:15 bis 19:45 Uhr
Beginn: Mittwoch, 7. Oktober 2026
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm.
Trakt, Raum 306
12 Abende, 93,60 Euro

■ 26W631006 Carla Gomes Portugiesisch A2/B1 Leichte Konversation

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen (ab circa 4 Semester vhs oder vergleichbar), die das freie Sprechen für Alltags- und Urlaubssituationen üben möchten. In entspannter Atmosphäre werden die portugiesischen Sprechfertigkeiten gefördert sowie wichtige grammatische Strukturen wiederholt und vertieft.

Kursbuch und Materialien werden im Kurs bekannt gegeben.

Mittwoch, 17:30 bis 19:00 Uhr
Beginn: Mittwoch, 28. Oktober 2026
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm.
Trakt, Raum 210
10 Abende, 78 Euro

■ 26W631010 Magda Bueno Schwarz Portugiesisch B1 brasilianische Variante

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen
(circa 2 bis 3 Jahre vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: Novo Avenida Brasil 3, 2a. Edição (EPU) ab Lektion 4

Mittwoch, 18:00 bis 19:30 Uhr
Beginn: Mittwoch, 14. Oktober 2026
CBBE, Fachoberschule, Drausnickstr. 1c, Raum 105
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
12 Abende, 93,60 Euro

■ 26W631015 Mónica Vieira-Auer Portugiesisch B2/2

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 3, ISBN: 978-989-752-277-2

Donnerstag, 18:15 bis 19:45 Uhr
Beginn: Donnerstag, 8. Oktober 2026
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm.
Trakt, Raum 207
12 Abende, 93,60 Euro

Rumänisch

■ 26W632001

Alina Ioana Arbajter
Rumänisch A1/1

Kleingruppe 5 bis 8 Teilnehmer*innen

Für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch der rumänischen Sprache (Buske-Verlag), ab Lektion 1
Zusatzmaterialien werden von der Kursleitung zur Verfügung gestellt.

Mittwoch, 19:45 bis 21:15 Uhr
Beginn: Mittwoch, 21. Oktober 2026
Friedrichstr. 17, Raum 09
12 Abende, 187,20 Euro

■ 26W632002

Alina Ioana Arbajter
Rumänisch A1/2

Kleingruppe 5 bis 8 Teilnehmer*innen

Für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch der rumänischen Sprache (Buske-Verlag), ab Lektion 4
Zusatzmaterialien werden von der Kursleitung zur Verfügung gestellt.

Donnerstag, 19:45 bis 21:15 Uhr
Beginn: Donnerstag, 22. Oktober 2026
Friedrichstr. 17, Raum 09
12 Abende, 187,20 Euro

Russisch

■ 26W634001

Lyubov Berger
Russisch A1/1

Für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Otlitschno! Aktuell A1 (Hueber-Verlag), Kursbuch und Arbeitsbuch, ab Lektion 1

Dienstag, 19:30 bis 21:00 Uhr
Beginn: Dienstag, 22. September 2026
CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm.
Trakt, Raum 305
15 Abende, 117 Euro

■ 26W634002

Kseniia Baquet
Russisch A1 (Online-Kurs)

Kleingruppe 5 bis 8 Teilnehmer*innen

Für Teilnehmer*innen mit keinen oder geringen Vorkenntnissen der russischen Sprache. Durch Dialoge, Rollenspiele und weitere kommunikative Übungen werden Vokabeln und wichtige Redewendungen zu Alltagssituationen sowie grundlegende grammatikalische Strukturen, Merkmale und strukturelle Besonderheiten der russischen Sprache übermittelt. Neben der Sprache werden selbstverständlich auch landeskundliche Aspekte thematisiert.

Kursbuch und Material: wird im Kurs bekanntgegeben.

Der Kurs findet online statt. Alle wichtigen Informationen erhalten Sie wenige Tage vor Kursbeginn

Dienstag, 19:30 bis 21:00 Uhr
Beginn: Dienstag, 6. Oktober 2026
vhs.cloud (www.vhs.cloud)
10 Abende, 192 Euro
Anmeldeschluss 2. Oktober 2026

■ 26W634003

Lusine Charkhchyan
Russisch A1/2

Für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Otlitschno! Aktuell A1 (Hueber-Verlag), Kursbuch und Arbeitsbuch, ab Lektion 3

Mittwoch, 19:30 bis 21:00 Uhr
Beginn: Mittwoch, 23. September 2026
Friedrichstr. 17, Raum 13
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
15 Abende, 117 Euro

■ 26W634005

Natalia Kaiser
Russisch A1/A2 Auffrischkurs

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen, die bereits über Grundkenntnisse verfügen (circa 5 bis 6 Semester vhs oder vergleichbar) und Ihre bereits vorhandenen Kenntnisse auffrischen sowie vertiefen möchten. Der Fokus liegt auf dem Sprechen sowie auf der gezielten Wiederholung von Wortschatz und Grammatik.



Lehrmaterial wird im Kurs bekanntgegeben.

Mittwoch, 19:45 bis 21:15 Uhr
 Beginn: Mittwoch, 23. September 2026
 CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm.
 Trakt, Raum 005
 10 Abende, 78 Euro

■ **26W634007**
 Lusine Charkhchyan
Russisch A2/1

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen
 (circa 4 Semester vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: Otlitschno! Aktuell A2 (Hueber-Verlag), Kursbuch und Arbeitsbuch, ab Lektion 1

Montag, 19:45 bis 21:15 Uhr
 Beginn: Montag, 21. September 2026
 CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm.
 Trakt, Raum 003
 15 Abende, 117 Euro

■ **26W634017**
 Ekaterina Korschofski
Russisch B1 Auffrischkurs

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen
 (ab circa 4 bis 5 Jahre vhs oder vergleichbar)
 Neue Teilnehmer*innen sind herzlich willkommen!

Wir beenden das Lehrbuch „Otlitschno! B1“ (Hueber-Verlag), Kursbuch und Arbeitsbuch, ab circa Lektion 8 und wiederholen die wichtigsten Strukturen, Themen und Wortschatzbereiche der Niveaustufe B1.

Montag, 19:30 bis 21:00 Uhr
 Beginn: Montag, 21. September 2026
 CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm.
 Trakt, Raum 306
 15 Abende, 117 Euro

■ **26W634018**
 Natalia Kaiser
Russisch B1 Auffrischkurs

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen (circa 5 Jahre vhs oder vergleichbar)
 Möchten Sie Ihre Sprechfertigkeiten sowie Ihr Lese- 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 sind herzlich willkommen.

Das Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben. Zusatzmaterial wird zur Verfügung gestellt.

Mittwoch, 18:00 bis 19:30 Uhr
 Beginn: Mittwoch, 23. September 2026
 CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm.
 Trakt, Raum 005
 15 Abende, 117 Euro

Schwedisch

■ **26W637002**
 Theresia Schneider
Schwedisch A1/2

Für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Rivstart A1/A2, 3. Auflage (Klett-Verlag), Kursbuch und Übungsbuch, ab Lektion 4, ISBN 978-3-12-527964-3

Dienstag, 17:30 bis 19:00 Uhr
 Beginn: Dienstag, 22. September 2026
 CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm.
 Trakt, Raum 004
 12 Abende, 69,60 Euro

■ **26W637004**
 Theresia Schneider
Schwedisch B1/1

Für Teilnehmer*innen mit entsprechenden Vorkenntnissen
 (circa 4 Jahre vhs oder vergleichbar)

Lehrbuch: Rivstart B1/ B2, 3rd ed (Klett-Verlag), Kursbuch und Übungsbuch, ab Lektion 1, ISBN: 978-3-12-527938-4 und ISBN: 978-3-12-527939-1

Donnerstag, 17:30 bis 19:00 Uhr
 Beginn: Donnerstag, 24. September 2026
 CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm.
 Trakt, Raum 210
 12 Abende, 93,60 Euro

■ **26W637012**

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, 23. September 2026

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm.

Trakt, Raum 205

12 Abende, 93,60 Euro

Slowenisch■ **26W637501**

Damjana Kapetanovic

Slowenisch für den Alltag

Kleingruppe 5 bis 8 Teilnehmer*innen

Für Teilnehmer*innen mit keinen oder geringen Vorkenntnissen der slowenischen Sprache.

Durch Dialoge, Rollenspiele und weitere kommunikative Übungen werden Vokabeln und wichtige Redewendungen zu Alltagssituationen sowie grundlegende grammatikalische Strukturen, Merkmale und strukturelle Besonderheiten der slowenischen Sprache übermittelt. Neben der Sprache werden selbstverständlich auch landeskundliche Aspekte thematisiert. Die Kursleiterin kommt aus Slowenien.

Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben. Zusatzmaterial wird zur Verfügung gestellt.

Montag, 19:45 bis 21:15 Uhr

Beginn: Montag, 16. November 2026

CBBE, Fachoberschule, Drausnickstr. 1c,

Raum 201, nicht barrierefrei zugänglich

10 Abende, 156 Euro

Thailändisch■ **26W638001**

Monludée Stauff

Thailändisch A1 (Online-Kurs)

Kleingruppe 5 bis 8 Teilnehmer*innen

Für Teilnehmer*innen ohne Vorkenntnisse

Durch Dialoge, Rollenspiele und kommunikative Übungen werden Vokabeln und wichtige Redewendungen zu Alltagssituationen der thailändischen Sprache übermittelt. Die thailändische Schrift wird im Laufe des Kurses ebenfalls eingeführt. Neben der Sprache werden selbstverständlich auch landeskundliche Aspekte thematisiert.

Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Der Kurs findet online statt. Alle wichtigen Informationen erhalten Sie wenige Tage vor Kursbeginn

Donnerstag, 18:00 bis 19:30 Uhr

Beginn: Donnerstag, 22. Oktober 2026

vhs.cloud (www.vhs.cloud)

10 Abende, 192 Euro

Anmeldeschluss: 19. Oktober 2026

■ **26W638002**

Nuntapuk Binzailem

Thailändisch A1/2

Kleingruppe 5 bis 8 Teilnehmer*innen

Für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen

Durch Dialoge, Rollenspiele und kommunikative Übungen werden Vokabeln und wichtige Redewendungen zu Alltagssituationen der thailändischen Sprache übermittelt. Dieser Kurs ist so konzipiert, dass jeder mit Freude und Leichtigkeit Thailändisch lernen kann.

Das Lehrmaterial wird von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt.

Donnerstag, 18:00 bis 19:30 Uhr

Beginn: Donnerstag, 24. September 2026

CBBE, Drausnickstr. 1d, Berufsschule, Kfm.

Trakt, Raum 005

12 Abende, 187,20 Euro

■ **26W638004**

Monludée Stauff

Thailändisch A1/5 (Online-Kurs)

Kleingruppe 5 bis 8 Teilnehmer*innen

Schwerpunkte sind die Erweiterung des Wortschatzes sowie das Üben von Konversation und Grammatik. Durch Rollenspiele und kommunikative Übungen festigen wir Vokabeln und wichtige Redewendungen für Alltagssituationen. Die thailändische Schrift wird vertieft.

Das Lehrmaterial wird im Kurs bekanntgegeben.

Der Kurs findet online statt. Alle wichtigen Informationen erhalten Sie wenige Tage vor Kursbeginn.

Dienstag, 18:45 bis 20:15 Uhr
Beginn: Dienstag, 20. Oktober 2026
vhs.cloud (www.vhs.cloud)
10 Abende, 178,80 Euro
Anmeldeschluss: 16. Oktober 2026

■ **26W638010**
Nuntapuk Binzalem
Thailändisch B1 (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.

Der Kurs findet online statt. Alle wichtigen Informationen erhalten Sie wenige Tage vor Kursbeginn

Montag, 18:00 bis 19:30 Uhr
Beginn: Montag, 19. Oktober 2026
vhs.cloud (www.vhs.cloud)
8 Abende, 153,70 Euro
Anmeldeschluss: 14. Oktober 2026

Tschechisch

■ **26W640001**
Dr. Blanka Cíkanová-Müller/
Martin Pólak
**Tschechien: Eine sprachliche und
landeskundliche Reise**

Kleingruppe 8 bis 12 Teilnehmer*innen

Entdecken Sie unser Nachbarland Tschechien – jenseits der bekannten Touristenpfade! Dieses Tagesseminar lädt Sie zu einer abwechslungsreichen Reise durch Tschechien ein: von malerischen Landschaften über kulinarische Spezialitäten bis hin zu spannenden Einblicken in Sprache, Geschichte, Kultur und Alltag. Im Seminar lernen Sie interessante historische und kulturelle Zusammenhänge zwischen Böhmen und Franken kennen und erhalten gleichzeitig wertvolle sprachliche Tipps. Wir üben einfache tschechische Redewendungen für den Alltag: Begrüßen, sich vorstellen, im Restaurant bestellen oder auf dem Markt

einkaufen – Sie bekommen eine praxisnahe Einführung, ganz ohne Vorkenntnisse.

Samstag, 16. Januar 2027
10:00 bis 16:00 Uhr
Friedrichstr. 17, Raum 07
50 Euro

Türkisch

■ **26W643001**
Mehmet Aslan
Türkisch A1/1

Für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Ne güzel! (Hueber-Verlag),
Kursbuch und Arbeitsbuch, ab Lektion 1

Freitag, 18:00 bis 19:30 Uhr
Beginn: Freitag, 25. September 2026
Friedrichstr. 17, Raum 06
15 Abende, 117 Euro

■ **26W643002**
Mehmet Aslan
Türkisch A1/2

Für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Ne güzel! (Hueber-Verlag),
Kursbuch und Arbeitsbuch, ab Lektion 4

Dienstag, 18:00 bis 19:30 Uhr
Beginn: Dienstag, 22. September 2026
Friedrichstr. 17, Raum 06
15 Abende, 117 Euro

■ **26W643005**
Mehmet Aslan
Türkisch A1/3

Für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Ne güzel! (Hueber-Verlag),
Kursbuch und Arbeitsbuch, ab Lektion 7

Donnerstag, 18:00 bis 19:30 Uhr
Beginn: Donnerstag, 24. September 2026
Friedrichstr. 17, Raum 18
Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
15 Abende, 117 Euro



Ungarisch

■ 26W644501

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, 1. Oktober 2026

CBBE, Fachoberschule, Drausnickstr. 1c,
Raum 106

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei
zugänglich.

12 Abende, 93,60 Euro

Vietnamesisch

■ 26W645001

Diem Tu Dang M.A.
**Vietnam: Eine sprachliche und
landeskundliche Reise**

Kleingruppe 5 bis 8 Teilnehmer*innen

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
(zum Beispiel 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, 23. und 30. Januar 2027,
jeweils 10:00 bis 13:00 Uhr,
Friedrichstraße 17, Raum 08
2 Vormittage, 62,50 Euro

Deutsche Gebärdensprache

■ 26W650001

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. Bitte bis zum
2. Kurstag selbst mitbringen.

Die Dolmetschkosten für den ersten Termin
sind eingerechnet und können nicht ermäßigt
werden.

Montag, 19:45 bis 21:15 Uhr

Beginn: Montag, 28. September 2026

Friedrichstr. 17, Raum 22

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei
zugänglich.

12 Abende, 129,10 Euro

■ 26W650002

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. Bitte bis zum
2. Kurstag selbst mitbringen.

Montag, 18:00 bis 19:30 Uhr

Beginn: Montag, 28. September 2026

Friedrichstr. 17, Raum 22

Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei
zugänglich.

10 Abende, 119,70 Euro



■ **26W650003**
 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.

Donnerstag, 18:00 bis 19:30 Uhr
 Beginn: Donnerstag, 8. Oktober 2026
 Friedrichstr. 17, Raum 07
 10 Abende, 111,40 Euro

■ **26W650004**
 Peter Christoph Sechtem
Deutsche Gebärdensprache (DGS) IV

Fortsetzungskurs von DGS III 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, 6. Oktober 2026
 Friedrichstr. 17, Raum 20
 Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
 10 Abende, 111,40 Euro

■ **26W650005**
 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, 12. Januar 2027
 Friedrichstr. 17, Raum 20
 Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.
 6 Abende, 55,20 Euro

■ **26W650006**
 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 16:00 bis 16:45 Uhr statt. Die Kursleitung nimmt zusätzlich Videos für Sie auf und lädt sie in die vhs.cloud hoch. Es folgt ein Selbststudium von 16:45 bis 17:15 Uhr (oder flexibel nach Ihrem Zeitplan). Beim 1. Termin wird eine Gebärdensprachdolmetscherin zugeschaltet. Dolmetschkosten für den ersten Termin sind eingerechnet und können nicht ermäßigt werden.

Der Kurs findet online statt. Alle wichtigen Informationen erhalten Sie wenige Tage vor Kursbeginn

Dienstag, 16:00 bis 17:15 Uhr
 Beginn: Dienstag, 10. November 2026
 vhs.cloud (www.vhs.cloud)
 5 Nachmittage, 72,30 Euro
 Eine Anmeldung bis zum 27. Oktober 2026 ist erforderlich.

In Kooperation mit der vhs Bamberg Stadt

■ **26W650007**
 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 18:00 bis 18:45 Uhr statt. Die Kursleitung nimmt zusätzlich Videos für Sie auf und lädt sie in die vhs.cloud hoch. Es folgt ein Selbststudium von 18:45 bis 19:15 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.

Der Kurs findet online statt. Alle wichtigen Informationen erhalten Sie wenige Tage vor Kursbeginn

Dienstag, 18:00 bis 19:15 Uhr
 Beginn: Dienstag, 10. November 2026
 vhs.cloud (www.vhs.cloud)
 5 Abende, 72,30 Euro
 Eine Anmeldung bis zum 27. Oktober 2026 ist erforderlich.

In Kooperation mit der vhs Bamberg Stadt

■ **26W650008**
 Kristina Engelmann/
 Peter Christoph Sechtem
Gebärdentreff

Unser Gebärdensprache-Stammtisch bietet die Möglichkeit, Gebärdensprache in entspannter und offener Atmosphäre zu nutzen.

Gemeinsam wird gebärdet, erzählt, gelacht und sich ausgetauscht – ganz ohne Druck oder Bewertung. Eingeladen sind gehörlose und hörende Menschen, die Freude am Austausch in Gebärdensprache haben und neue Kontakte knüpfen möchten. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich – einfach vorbeikommen und die Hände fliegen lassen.

Mittwoch, 21. Oktober, 18. November und 16. Dezember 2026, jeweils 19:00 Uhr bis 21:30 Uhr, Erlanger Teehaus, Friedrichstraße 14
 Dieser Kursort ist *nicht* barrierefrei zugänglich.

3 Abende, Eintritt frei
 Keine Anmeldung erforderlich

Weitere Termine für 2027 werden auf unserer Website angekündigt.

Online-Sprachkurse

Wir bieten Online-Kurse in **Deutsch, Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch, Arabisch, Armenisch, Baskisch, Klingonisch, Norwegisch, Russisch, Thailändisch** und **Deutscher Gebärdensprache** an.

Entdecken Sie unser vielfältiges Angebot an Online-Sprachkursen unter
www.vhs-erlangen.de



Dozent*innenverzeichnis

A

Abdo, Khaled: 136
Abt, Dr. phil. Stephan M.: 59
Ackermann, Lars: 173, 177, 179
Ackermann, Sabrina: 162f.
Adebahr, Verena: 76
Adelhard, Dittmar: 166
Akdağ, Didem: 96, 236, 260
Alabarce Calatayud, Elena: 366f., 369f., 372, 374
Albrecht, Joachim: 32
Albrecht, Jürgen: 172
Alizadeh, Hadi: 127
Alnader, Mazen: 306, 309
Alvarez Rodriguez, Maria de los Angeles: 262
Aly, Sabine: 148
Anneser, Gisela: 105
Arbajter, Alina Ioana: 390
Aschoff, Dr. Frank: 115
Aslan, Mehmet: 393
Aust, Kristina: 248
Awal, Khan Shahriar: 334
Ayten, Yasemin: 222

B

Babary-Toebe, Evelyne: 353
Balle, Alfred: 170
Baloiu, Robert: 135f.
Baquet, Kseniia: 390
Barkei, Mary MacDonald: 19, 344
Barocha, Anja: 271, 273f., 288f.
Basten-Grimm, Birgit: 55f.
Bastian, Petra: 313
Baudy, Natalie: 122
Bauer, Robert: 191
Baum, Manuel: 80
Baum-Nägel, Thomas: 49
Bayer, Dr. Frauke: 32
Bayer, Franz: 324f., 330f.
Bayerischer Volkshochschulverband: 63, 65, 67ff.
Bayerlein, Sigrid: 10, 193
Beck, Peter: 229
Behringer, Dr. Peter: 146
Behzad, Ali: 229
Beilker, Frank-Daniel: 151
Berger, Lyubov: 390
Bernhard, Prof. Dr. Peter: 45
Bernhardt, Jutta: 236f.
Best, Linda: 122
Beyer, Heiko: 50
Bielefeldt, Professor Dr. Dr. h.c. Heiner: 39f.
Binmüller, Johannes: 285
Binzalem, Nuntapuk: 392f.
Bischoff, Dr. Teresa: 116
Bittner, Gabriele: 284

Blauen, Verena: 93
Blessing, Sharon: 88
Boampong-Brummer, Katja: 117f.
Bobzin, Katharina: 323
Böhm, Verena: 82
Böhme, Janine: 94ff., 99f.
Böller, Hans: 40
Bollmann, Herbert: 62
Bonay, Milena: 9, 119
Bosch, Annemarie: 9, 42
Bosch, Karl: 75
Bosenko, Anna: 314
Botschan, Dr. Marcus: 324ff., 329ff., 333
Bradt, Thorsten H.: 174, 189f.
Bräuning, Prof. Dr. Achim: 47
Brem, Reinhard: 49
Brenner-Elias, Margit: 298, 300
Bruder, Herbert: 211
Brüggemann, Claudia: 55
Brunner, Kerstin: 67, 70, 78f., 200f.
Buchfelder, Agathe: 150
Buda, Gabriele: 314, 323
Budschigk, Marit: 134f., 144
Bueno Schwarz, Magda: 389
Bürger, Bastian: 177, 179
Burkhard, Marjatta: 381
Burkhardt, Martina: 336, 340

C

Callens, Emmanuelle: 354
Carson-Hohenstein, Willetta: 26, 334, 336f., 339
Casola, Sabina: 358, 361
Casu, Gabriele: 357, 359f., 362
Chakir M.A., Brigitte: 308, 310, 313, 315f., 318
Chamanova, Natalia: 314, 316
Chang, Yujung: 276f., 281f.
Charkhchyan, Lusine: 390f.
Choplin, Catherine: 349ff.
Choplin, Manon: 20
Cikánová-Müller, Dr. Blanka: 393
Coppola, Girolamo: 19, 23f., 362, 364f.
Cuzzolino, Elisa: 20, 25, 357, 360, 363f.
Cuesta, Silvia: 89ff.
Czok, Thomas: 70f.

D

Dang M.A., Diem Tu: 273, 277f., 394
Danner, Kerstin: 58
Daschke, Iris: 237
Daurer, Anette: 226
de Wolf, Sophie: 352, 356, 361f., 386f.
Debudey, Kerstin: 213
Deinzer, Stefan: 10, 380
Deiss, Amely: 119
Denkes, Alba: 262f.
Depner, Karin: 286f.
Dettweiler, Thomas: 180

Deutscher Alpenverein e. V., DAV: 249f.
 Deutschmann, Carolin: 78f., 99
 Di Carlo, Carla: 357, 362
 Diener M.A., Dagmar: 310, 315, 318, 320ff.
 Dietz, Astrid: 150
 Diezel, Ursula: 59
 Djuheric, Emina: 22
 Dörnenburg, Heike: 270
 Dorsch, Martina: 142f.
 Dozent*innenteam: 29, 41, 44, 48, 53
 Dvorakova, Monika: 216f., 220

E

Eck, Claudia: 138
 Eckerlein, Andreas: 274, 277, 281, 284f., 353
 Eckert, Raphael: 80
 Eger, Julia: 226
 Ehmcke, Katja: 82, 91ff.
 Ehrmann, Kai: 103
 Eichhorn, Andrea: 233, 239
 El Masri, Dr. Ghassan: 43
 Elb, Philipp: 52
 Elia, Zuheir: 376
 El-Mallah, Nicolai: 164
 Elsner, Herbert: 74
 Elstermann, Knut: 38
 Engelhardt, Thomas: 34f.
 Engelmann, Kristina: 396
 Englert, Natalia: 137
 Enzi, Franziska: 103
 Foodsharing Erlangen-Forchheim: 269
 Erlanger Rückert-Kreis e.V.: 115
 Escher, Georg: 40f.
 Essaka, Bettina: 194f.
 Eßer, Dorothee: 77, 79, 85, 218f.
 Estefania Aguirre, Arantza : 20, 366ff., 372ff., 378
 Ezhelev, Alexander: 125

F

Faltermeier, Irene: 57
 Fassnacht, Lucas: 113, 220
 Fehr, PD Dr. Helmut: 40
 Feldmann, Prof. em. Dr. Doris: 111, 113
 Filio de Scherer, Luz: 370, 374
 Fischer, Vanessa-Viktoria: 9, 83
 Fixel, Julia: 357, 359
 Fleischer, Dejana: 55, 385
 Fodor, Judit: 394
 Föhrenbach, Irina: 229f.
 Förster, Erika: 239
 Franke-Bautista, Yanira Maria: 132f.
 Franz, Stephan: 394
 Frenzel, Sabine: 347ff.
 Friedrich, Marcus: 68
 Fritscher, Marion: 238, 240, 264
 Frühbeißer, Nina: 24, 284, 335, 341, 343
 Füg, Pauline: 111f.
 Fürbringer, Andrea: 300, 302, 307ff.

G

Gadzinska, Barbara: 388
 Galsterer, Susanne: 336ff.
 Geiselhart, PD Dr. Klaus: 73
 Gerlach, Claudia : 228
 Geyer, Daniela: 52
 Gigova-Wasserfaller, Maria: 137
 Gildner, Katrin: 74
 Giorgetti Stierstorfer, Dr. Monica: 20, 356f., 362f.
 Gluch, Ingeborg: 103
 Goltz, Brinja: 387f.
 Gomes, Carla: 284, 389
 Gómez-Philipps, Yolanda: 262
 Grampp, Laura: 211, 215
 Grässel, Tim: 9, 42
 Grätz, Florian: 270
 Greif, Thomas: 34
 Greilich, Susanne: 10, 21, 26, 347, 354f.
 Grethlein, Susanne: 129
 Groot, Anneke: 300, 302, 308, 324ff.
 Große, Bettina und Burkhard: 52
 Grote, Jutta: 234f.
 Grote, Lutz: 179
 Grünbaum-Lund, Daniela: 268f.
 Gruner, Karl-Heinz: 10, 174
 Gu, Qiong: 19
 Guberman, Rabbiner Reuven: 45
 Gugel, Carolin: 131

H

Haberkamm, Helmut: 381
 Hacker-Kirschner, Elisabeth: 380
 Hadar, Ester: 339, 344
 Haeckel, Dr. Carsten: 211
 Haferkamp, Petra: 211, 222
 Hahn M.A., Daniel: 37
 Hailer-Roggenkamp, Monika: 230
 Hampel-Schmitt, Cornelia: 79
 Harnisch, Stefan: 53
 Härpfer, Diana: 21, 289f.
 Harthun, Sven: 307
 Hartmut Heisig M.A. , Geschichte für Alle e.V.: 34
 Hartwich-Düfel, Susanne: 39, 46f.
 Haselbek, Lisa: 185
 Haseneyer, Martin: 178
 Hausauer, Nelli: 23, 378
 Heberlein, Miriam: 49
 Hebl, Robert: 72
 Hehl Dalla Zuanna, Christine: 348
 Heibach, Claudia: 335
 Heidler, Elias: 10, 215
 Heisig, Hartmut: 32f.
 Héjja, Gabriella: 184
 Hellmann, Valerie: 24f., 343f.
 Herrmann, Anka: 385
 Heumann, Susanne: 157
 Heydrich, Susanne: 58, 78

Hilgenfeld, Toma J.: 161
 Hill, Vincent: 385
 Hiltl, Eva: 267
 Hochreuther, Friederike: 107
 Hofmann, Frank: 65
 Hofmann, Helmut: 203
 Högner, Gerhard: 170ff.
 Horndasch, Prof. Dr. Stefanie: 81
 Hornschild-Haushofer, Irmengard: 286f.
 Hoschmann, Regina: 267
 Huber, Katrin: 212ff.
 Hubrich, Edgar: 34
 Hummitzsch, Li-Lin: 140f.
 Hurtado, Carlota: 373
 Hutzler, Gerd: 208

I

Goethe-Gesellschaft in Erlangen e.V.: 114f.
 Irgac, Feyza: 255f., 260f.

J

Jakob, Dr. Andreas: 33
 Jakobs, Cordula: 226
 Járrega Chisbert, Francisca: 369, 373
 Jell, Julia: 44
 Jetly Mantilla, Alejandra: 369, 371, 375
 Jobst, Dr. Andreas: 35
 Jost, Richard: 59
 Jung, Elfi: 202

K

Kaiser, Dr. Valerius: 178
 Kaiser, Natalia: 390f.
 Kalcher, Sabrina: 216
 Kalup, Harald: 46
 Kannegießer, Daniel: 217, 231, 247
 Kapetanovic, Damjana: 392
 Kapoor-Paul M.A., Monika: 271f., 274, 276, 278f., 281f., 337, 340, 381
 Kappenberger, Wolfgang: 187
 Kastner, Sandra: 285
 Keller, Dr. Nikola: 115
 Kemenater, Roselba: 372
 Kern, Katharina: 196, 249
 Kervarec, Fanny: 347, 349f.
 Khoury, Nicolas: 376f.
 Kishor, Shreeja: 261
 Kiunke, Christine: 195f.
 Kleiber, Angela: 104
 Kling, Otto: 55
 Kloiber, Barbara: 26, 114, 125f., 149, 254
 Klopfer, Inge: 192, 195
 Klos, Thomas: 211
 Kocak M. A., Valeria: 361
 Köhler, Janet-Doreen: 191, 193
 Kohlert, Sabine: 87f., 239
 Kohlschreiber, Ralf H.: 9, 42
 Koleva, Marina: 19
 König-Hofmann, Anna-Lena: 248
 Korber, Dr. Tessa: 111

Körber, Nils: 181
 Korn, Brigitte: 119
 Körner, Dana: 95
 Korschowski, Ekaterina: 391
 Kosog, Martin: 154, 156
 Kratz, Prof. Dr. med. Oliver: 83
 Kress, Manfred: 263f.
 Kriskker, Volker: 154
 Krömer, Philip: 111f.
 Krugmann, Rainer: 184, 186, 188, 190
 Kubicki, Alexander: 54
 Kulla, Alexander: 58
 Kumar, Udhay: 10, 243
 Kuntz-Gärber, Uta: 86f.
 Kurz, Dr. Herbert: 120

L

Lang, Bettina: 247
 Lang, David: 73
 Lang, Evi: 224f.
 Lange, Helmut: 99
 Le, Nhi: 39
 Lee, Dr. Ju-Young: 384f.
 Lehfeld, Doris: 241f.
 Lehmann, Yvonne: 64
 Lehr, Andreas: 35
 Leininger, Maria Isabel (Marisa): 235
 Lemke-Ballenberger, Andrea: 313, 316
 Leuthe, Friederike: 50, 56
 Leyk, Dr. Wolfgang: 38
 Liljegren-Sailer, Annika: 392
 Link, Dr. Christina: 32
 Lodge, Andrew: 342
 Lorper, Kristina: 9, 89
 l'Ortey, Lea: 232
 Lutz, Carolina: 160
 Lynn M.A., Ulrike: 339, 342

M

Machwirth, Vera: 308, 310
 Maderer, Thomas: 233
 Maikler-Seitfudem, Irene: 55
 Makuchkina, Olena: 341, 343
 Maleew, Alexander: 306, 309
 Malter-Krause, Christina: 54, 58
 Mardaneh, Sajjad: 53f.
 Marković, Biljana: 231
 Marquardt, Stefanie: 148
 Martin, Richard: 25
 Mavropoulou M.A., Maria: 20, 386
 Mayer, Alexander: 264f.
 Mecke, Prof. Dr. Klaus: 46
 Meckel, Frauke: 158f.
 Mejia Montalvo, Lorena Sofia: 366, 368, 371, 373
 Menuet, Michèle: 22, 348ff., 353
 Menzel, Jochen: 32
 Menzel, Miriam: 40
 Menzner, Klaus: 60

Merges, Judith: 83f.
 Merthen, Dr. Claudia: 130
 Meyer, Michaela: 33
 Meyer-Olbersleben, Gaëlle: 25, 349, 352
 Mickenbecker, Vera: 106, 192, 194
 Miller, Stefanie: 114, 122, 257f.
 Minchella, Francesca: 23, 356, 363ff.
 Mirbagheri, Ebrahim: 276, 388
 Mograbi, Sylvia: 228, 260
 Morales, Nancy: 258f.
 Moravec, Benjamin: 140
 Motsonashvili, David: 126f.
 Moyses-Johnson, Mary: 336, 342f., 345
 Mühlhig-Debin, Marion: 285
 Müller, André: 383
 Müller, Siglinde: 56
 Mullor-Heymann, Dr. Montserrat: 9, 107
 Mürbeth, Corinna: 52, 62, 243, 247

N

N., N.: 298f., 301, 307, 309, 329
 Neubauer, Nicholas: 60
 Neubauer, Sabine: 10, 149
 Neumann, Didi: 127
 Neumann, Marlene: 70
 Nojiri, Akiko: 275, 279ff., 284, 286, 382f.
 Novak, Klaus: 48

O

Oettinger, Carina: 287f.
 Orrú, Luigi: 274, 279
 Ostgathe, Prof. Dr. Christoph: 41
 Ott, Tobias: 39
 Owolaju, Martina: 271, 273, 277, 281

P

Pais-Brückl, Irene: 256f.
 Parinaud, Anna: 26
 Park, Ok Soon: 384f.
 Pasutto, Dr. Francesca: 244
 Paulus, Christiane: 95
 Peh, Alexandra: 230, 232, 236, 240
 Peño Jiménez, María: 20, 368
 Peplinski, Sonja: 245
 Perrin Gottwald, Véronique: 346, 352
 Peter, Radomira: 246, 248
 Petri, Sophia: 120
 Pfeifer-Merg, Laura: 217
 Pfeiffer, Lisa: 104f.
 Pfetzer, Dr. Nadja: 267
 Pillat, Klaus: 71f., 174
 Pirrone, Marina Piera: 20
 Pitters, Heidrun: 219
 Pliszewski, Marion: 58
 Pohl M.A., Sonja: 45
 Pohl, Julia: 197ff.
 Pólak, Martin: 393
 Preuß, Jochen: 9
 Puta, Stefanie: 223
 Putzker, Martina: 267

R

Raab, Prof. Dr. Marius: 107
 Raub, Barbara: 36
 Reick, Nadine: 20
 Reiner, Brigitte: 271, 286
 Reinwand, Monika: 317
 Renn, Donatella: 358f., 361, 363
 Riedl, Rebecca: 220f.
 Risseh, Mahshid: 53
 Rodriguez Mampaso, María José: 367, 370ff.
 Rögnitz, Beate: 324, 326
 Rohe, Prof. Dr. Dr. h.c. Mathias: 43
 Röhrle, Josef: 49f.
 Roquet, Annaëlle: 346
 Rosenzweig, Elke: 215, 222f.
 Roy, Tannistha: 379
 Rubio, Susana: 221, 277, 282, 370
 Rübner, Michaela: 21, 338
 Rudtke, Dr. med. Laura: 114
 Rudtke, Dr. phil. Tanja: 113f.
 Ruppenner, Marion: 227
 Ruppert, Svetlana: 300, 313
 Ryan, Colette: 20f., 340, 342

S

Salzmann, Jürgen: 128
 Santa Pineda, Paula Andrea: 215, 238, 261
 Sarac-Hodzic, Jasmina: 22
 Schaer, Annika: 212ff.
 Schenke, Lilli: 312, 314, 317f., 322, 324, 326
 Scherbakov, Martin: 117
 Scherer, Dr. Annette: 116
 Scheurl-Defersdorf, Mechthild R. von: 193
 Schickert-Schleicher, Andrea: 98
 Schindewolf, Markus: 46
 Schlehlein, Kornelius: 34, 36
 Schleicher, Sonja: 285
 Schley, Selina: 257
 Schmalenbach, Kian: 124
 Schmidt, Dr. Alexander: 36
 Schmidt, Prof. Dr. Kai Philipp: 46
 Schmidt, Susanne: 395f.
 Schmitt, Andreas: 78
 Schmitz, Christiane: 106, 232, 241, 246, 251
 Schmitz, Stefan: 258f.
 Schmocker, Lea: 104f., 123
 Schnake, Maria del Pilar: 142
 Schneider M.A., Christiane: 324f., 329ff.
 Schneider, Anke: 213f.
 Schneider, Anne: 49
 Schneider, Gabriele: 147f.
 Schneider, Rohine: 272, 278
 Schneider, Roland: 181
 Schneider, Theresia: 391
 Schödel, Dr. med. Nicoletta: 80
 Scholl, Richard: 53
 Scholz M.A., Marnie: 20
 Schorcht, Dr. Claudia: 48
 Schösser, Irmgard: 104f.

Schram, Marcus: 182f.
 Schuh, Anja: 151f.
 Schwanfelder, Werner: 42
 Schwarzkopf, Eugenia: 212, 214
 Sechtem, Peter Christoph: 395f.
 Senechal, Hsiao-Yun: 20, 379f.
 Shafran, Yulia: 200f.
 Sippl, Julia: 306f., 309, 315, 317f.
 Sonnefeld, Sylvia: 233, 242
 Sonnleitner, Günter: 22
 Sontheimer, Andreas: 239f.
 Spanu, Myriam: 358, 360
 Sperl, Christoph: 75
 Spreiter, Julia: 304f., 312, 328f.
 Staab, Siegfried: 42
 Stamm, Alina: 237, 240
 Staudigel, Dr. Irmingard: 321f., 328f., 333
 Stauff, Monludée: 392
 Steckert, Horst: 53
 Steffen M.A., Tanja: 309, 311, 331
 Steffen, Anna-Elisabeth: 387
 Steffens, Ulf: 339, 345
 Stein, Winfried: 33
 Steinbrecher, Andrea: 272f.
 Steinheimer, Irene: 238
 Stiller, Astrid: 59
 Stößel, Sabine: 323
 Strasser, Stefan: 48
 Struck, Matthias: 63
 Stuckenberger, Dr. Peter: 117

T
 Team Freie Waldorfschule Erlangen: 85
 Team meditrain: : 231
 Team Montessori-Schule Erlangen: 85
 Team Walderlebniszentrum Tennenlohe: 49
 Thielmann, Dr. Jörn: 40
 Thies M.A., Heide: 310, 315, 318, 352
 Thörner, Dr. Katja: 43
 Thum, Andreas: 129
 Tiedje, Julia: 125
 Traub-Eichhorn, Felizitas: 60ff.
 Treibig, Tanja: 83
 Triacca-Gradert, Lydia: 352, 355
 Tzikouli, Kalliopi: 274f., 279f., 283, 287, 386

U
 Uhlich, Bernd: 228f.
 Ulli's Schwimmschule, Team: 100f., 253

V
 Vásquez Zárate, Celia Luisa: 22, 372, 375
 Velisek, Anna: 230f.
 Vieira-Auer, Mónica: 389
 Viertel, Rudi: 34, 158
 Vodè-Boesten, Dunja Nanda: 227
 Völkel, Muriel: 265f.
 von Bieren, Wolfram: 131
 von Treuenfeld, Andrea: 39
 Vymazalova, Aneta: 57

W
 wabene: 9, 106f., 219
 Walker, Maria: 77
 Wältring, Ute: 138ff.
 Wank, Sabine: 268
 Wasserschule Change Your Life GmbH: 101, 250ff.
 Weidmann, Stefanie: 31
 Wein, Elke: 33
 Weinig, Helmut: 219f.
 Weismantel, Katharina: 147
 Wendler, Dr. Erwin: 224f.
 Weniger, Robin: 81, 98, 177
 Wenzel, Jana: 254
 Werner, Irina: 81f.
 Weth, Thomas: 46
 Wettlaufer, Daniela: 144, 180, 189
 Wickenhäuser, Kathleen: 103
 Wiegand, Jannike: 120
 Wielopolski, Jan: 217
 Wilkes, Dr. Johannes: 115
 Will, Dietrich: 73
 Winkler, Udo Peter: 57
 Winkler, Willi: 38
 Winter, Jutta: 106
 Wirz, Anna: 97
 Wojcik, Prof. Dr. Paula: 114
 Wolf, Katrin: 229
 Wölfel, Verena: 263
 Wollmann, Elke: 124
 Wunderlich, Alexandra: 62
 Wuttke, Klemens: 136f.

X
 Xpert Business LernNetz, Fachdozent*in von: 205ff.

Z
 Zeh, Karl: 153
 Zeh-Czeschka, Karen: 58
 Zeiler, Diana: 61, 184f.
 Zeljak, Branislav: 174ff.
 Zenger, Mareike: 145
 Zepter, Verena: 67
 Zestic, Mónica: 373f.
 Zey, Annette: 163f.
 Zimmermann, Dr. Michael: 45
 Zink, Christian Jörg: 116

Das Lesecafé in der Altstadtmarktpassage

**Veranstaltungen
für Ökologie und
Nachhaltigkeit**

**Klima-
freundlich
essen**



Lesecafé Anständig essen

Mittwoch bis Samstag
12.00 – 21.30 Uhr

Lesecafé Anständig essen

Hauptstraße 55 (Altstadtmarktpassage)
91054 Erlangen | Tel 091 31 400 04 56
info@lesecafe-anstaendig-essen.de
www.lesecafe-anstaendig-essen.de
(mit Veranstaltungshinweisen)

Café, Treffpunkt und Ort für nachhaltige Bildung.
Das Lesecafé bietet klimafreundliches bio-fair-veganes
Essen und Trinken aus vorwiegend regionalen und
saisonalen Zutaten und Veranstaltungen rund ums
Thema Nachhaltigkeit.



Stadt Erlangen
Volkshochschule Erlangen
Friedrichstraße 19 – 21
91054 Erlangen





Stadt Erlangen
Volkshochschule Erlangen
Friedrichstraße 19 – 21
91054 Erlangen



SEPA – Lastschriftmandat

Erteilung eines SEPA - Lastschriftmandats an die Stadt Erlangen – Volkshochschule

Unsere Gläubiger-Identifikationsnummer: **DE16VHS00000009478**

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 | Fax 09131 86-2702



Stadt Erlangen
Volkshochschule Erlangen
Friedrichstraße 19 – 21
91054 Erlangen





Datenschutzhinweise

**gemäß Art. 13 und 14 Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO)
im Zusammenhang mit der Organisation und Durchführung von vhs-Kursen**

1. Name und Kontaktdaten des Verantwortlichen

Verantwortlich für die Datenerhebung ist die Stadt Erlangen (Rathausplatz 1, 91052 Erlangen, E-Mail: stadt@stadt.erlangen.de; Telefon: 09131 86-0); zuständig für die Verarbeitung der erhobenen Daten ist die Volkshochschule (vhs), Friedrichstraße 19 – 21, 91054 Erlangen, E-Mail: vhs.sekretariat@stadt.erlangen.de, Telefon: 09131 86-2668.

2. Kontaktdaten der Datenschutzbeauftragten

Die behördliche Datenschutzbeauftragte der Stadt Erlangen erreichen Sie unter Rathausplatz 1, 91052 Erlangen, E-Mail: datenschutz@stadt.erlangen.de, Telefon: 09131 86-2273 oder 09131 86-3325.

3. Zwecke und Rechtsgrundlagen der Verarbeitung

a) Zwecke der Verarbeitung

Ihre Daten werden für die Organisation, Durchführung sowie Nachbereitung von vhs-Kursen (einschließlich Kursanmeldung und -vorbereitung) erhoben.

b) Rechtsgrundlagen der Verarbeitung

Ihre Daten werden auf Grundlage von Art. 6 Abs. 1 Buchst. b DSGVO beziehungsweise 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 gegebenenfalls 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, gegebenenfalls WEB-Login)
- Zahlungsdaten
- gegebenenfalls Nachweis über Nachlassgrund (zum Beispiel: Studenten- oder Schülerausweis, ErlangenPass, Schwerbehindertenausweis)
- gegebenenfalls Muttersprache, BAMF-Nummer, Staatsangehörigkeit, Bildungsstand, Schreibkundigkeit, Ergebnis des Einstufungstests et cetera
- bei Teilnehmenden an Ferienbildungsangeboten: vegetarisches Essen, gegebenenfalls Erkrankungen, abholungsberechtigte Person, Notfallkontakte, Schule
- Geschlecht
- Prüfungsergebnisse
- relevante Kommunikation für Kursanmeldungen, Rücktritte und Beschwerden
- Anwesenheit
- Prüfungsort und -datum
- gegebenenfalls Bildungsprämiegutschein, Zahlungsnachweis, et cetera
- Schulabschluss
- Kurseintritt
- Zugriffsdaten auf die Homepage (IP-Adresse, Datum und Uhrzeit, Name und URL et cetera).

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 12 19, 80502 München, Telefon 089 212672-0, Fax: 089 212672-50, E-Mail: poststelle@datenschutz-bayern.de).

8. Pflicht zur Bereitstellung der Daten

Die Stadt Erlangen benötigt Ihre Daten, um den Vertrag zur Kursanmeldung mit Ihnen abschließen zu können. Wenn Sie die erforderlichen Daten nicht angeben, kann der Vertrag nicht abgeschlossen werden.

Frühere Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB) verlieren ihre Gültigkeit. Mündliche Nebenabreden sind nicht getroffen.

Zustandekommen des Vertrags – Anmeldung

Der Vertrag kommt mit der Anmeldung zu einer Veranstaltung und der Annahme durch die Volkshochschule Erlangen (vhs) zustande. Anmeldungen sind jederzeit per Post, Fax, E-Mail, persönlich oder, wie seitens der vhs empfohlen, 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 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 Kursbeginn fällig. Diese werden spätestens drei Wochen nach Beginn der Veranstaltung mittels SEPA-Lastschriftverfahren vom angegebenen Konto abgebucht. Zur Bearbeitung wird daher eine gültige Bankverbindung und das SEPA-Lastschriftmandat benötigt.

Bei einer persönlichen Anmeldung im Servicebüro kann alternativ mittels Giro- oder Kreditkarte bezahlt werden, das Entgelt wird in diesem Fall sofort vom 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 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. An der Abendkasse können aus organisatorischen Gründen keine Gutscheine eingelöst werden.

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 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 Grundsicherungsgeld, Grundsicherung nach den Vorgaben des SGB XII, Wohngeld, oder Berufsausbildungsbeihilfe (75%)
- Bezieher*innen von Leistungen nach dem Bundesausbildungsförderungsgesetz oder nach dem Asylbewerberleistungsgesetz (75%)
- Freiwilligendienstleistende, wie beispielsweise Teilnehmende am Bundesfreiwilligendienst oder am Freiwilligen Sozialen Jahr (75%)
- Inhaber*innen eines Schüler- oder Studentenausweises (20%)
- Auszubildende und Au-Pairs (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, persönlich oder über das Online-Kontaktformular auf der Webseite 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 ein-

gehen. 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 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 uneingeschränkt 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 beziehungsweise -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

Für Integrationskurse, die nach den Richtlinien des Bundesamts für Migration und Flüchtlinge (BAMF) gefördert werden, gelten vorrangig die gesetzlichen Bestimmungen (insbesondere das Aufenthaltsgesetz, die Integrationskurse- sowie die Integrationskurstestverordnung) in ihrer jeweils gültigen Fassung sowie die BAMF-Richtlinien. Die AGB der Volkshochschule gelten für diese Kurse nur ergänzend, soweit die gesetzlichen und behördlichen Vorgaben keine speziellen Regelungen enthalten.

Datenschutzbestimmungen

Auf die gültigen Datenschutzhinweise wird hingewiesen.

Verantwortlichkeitsausschluss

Es ist Aufgabe der vhs, ihr Programm – im Rahmen des Möglichen – der Vielfalt öffentlich geäußelter 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.

GUT DING WILL WEITER- BILDUNG HABEN.

**DURCH-
STARTEN
STATT
WARTEN!**

Warte nicht ab, sondern entdecke jetzt,
was beruflich in dir steckt.

Es gibt immer 1000 Gründe, sich nicht weiter zu entwickeln. Aber für dich
gibt es mindestens einen, es zu tun – deinen. Jetzt deine Weiterbildung
finden auf **ihk-akademie-mittelfranken.de**.



Weiterbilden. Weiterkommen.



Liebe auf den ersten Klick.

Das „perfect match“ aus:

- Preisgekrönter Banking-App
- Erlangens bester Hausbank
- Hilfe vor Ort, wenn's drauf ankommt



Suche nicht länger
und traue dich!

Wechsel jetzt zur
Sparkasse Erlangen
Höchststadt Herzogenaurach.

Jetzt eröffnen unter
mehr-als-ein-konto.de



Ein Angebot der Sparkasse
Erlangen Höchststadt Herzogenaurach
Stand: 09/2025

mehr als ein
K  **NTO**

