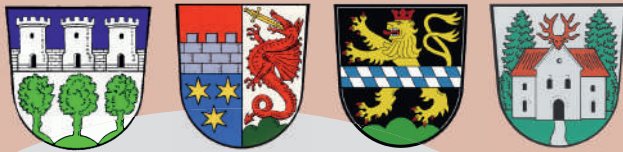


**Programm
2026/2027**



GEMEINDEN IM ÖSTLICHEN LANDKREIS



Waldthurn
Georgenberg
Pleystein
Waidhaus



Vohenstrauß
Leuchtenberg
Tännesberg
Moosbach
Eslarn



WIR SIND FÜR SIE DA

Geschäftsstelle

Friedrichstraße 25, 92648 Vohenstrauß
(unterhalb vom Schloß Friedrichsburg)

☎ 09651 398096-0

✉ 09651 398096-1

✉ info@vhs-vohenstrauss.de

🌐 www.vhs-vohenstrauss.de



Foto: privat

Unser Team

Erika Grötsch: Geschäftsführerin,
Fachbereichsleitung Gesellschaft,
Kultur, Sprachen, Gesundheit,
Beruf und EDV, Junge VHS

Sandra Woppmann: Anmeldung,
Kursberatung und Verwaltung

Johanna Bauer: Verwaltung



Vorstand der Volkshochschule Vohenstrauß e.V.

1. Vorsitzender: Josef Zilbauer, 2. Vorsitzender: Alfons Raab, Dr. Richard Pruy
Kuratorium: Hermann Ach, Markus Bauriedl, Armin Bulenda, Peter Dineiger, Gertie Kreuzer,
Uli Münchmeier, Katrin Poschenrieder, Rainer Rewitzer, Karl Sollfrank, Andreas Wutzlhofer

Öffnungszeiten

Montag, Mittwoch, Freitag von 9 bis 13 Uhr

Bankverbindung

Vereinigte Sparkassen Eschenbach, IBAN: DE63 7535 1960 0570 4020 81, BIC: BYLADEM1ESB

Unterrichtsfreie Tage

In der Regel finden unsere Kurse während der bayerischen Schulferien nicht statt.

AGBs

Beachten Sie bitte die Allgemeinen Geschäftsbedingungen
unter www.vhs-vohenstrauss.de

Findet eine Veranstaltung wie im Heft angekündigt statt, werden Sie nicht benachrichtigt.

Wir informieren Sie umgehend, wenn eine Veranstaltung
ausgebucht ist und Ihre Anmeldung nicht mehr oder
nicht sofort berücksichtigt werden kann. Wenn eine
Veranstaltung abgesagt werden muss oder es
Abweichungen von den Angaben in Termin, Veran-
staltungsort oder Gebühr gibt, informieren wir Sie
ebenfalls. Programmänderungen geringfügiger Art
sind unvermeidlich und bleiben vorbehalten. Für alle
Veranstaltungen in unserem Programmheft ist eine
Anmeldung erforderlich!

Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres
Eingangs bearbeitet.

IMPRESSUM

Herausgeber: Verbund der Volkshoch-
schule im Landkreis
Neustadt/WN

Redaktion: Erika Grötsch

Druck: Druckerei Stock GmbH

Auflage: 2.000 Stück

Bildnachweis: Titelbild: Anne Baier
Bilder Seite 3: privat
freepik



VORWORT – Landrat Andreas Meier

Liebe Bürgerinnen und Bürger,

Bildung endet nicht mit dem Schulabschluss – sie begleitet uns ein Leben lang. Die Volkshochschulen Eschenbach und Vohenstrauß leisten hierzu seit vielen Jahren einen wertvollen Beitrag. Mit ihrem vielfältigen Angebot schaffen sie Möglichkeiten, Neues zu entdecken, vorhandenes Wissen zu vertiefen und mit anderen Menschen in Kontakt zu kommen.

Auch das Programm 2026/2027 bietet wieder eine gelungene Mischung aus Bewährtem und Neuem. Ob Gesundheitsförderung, Sprachen, Kultur, Kreativität, digitale Kompetenzen oder berufliche Weiterbildung – die Volkshochschulen greifen aktuelle Themen auf und bieten für nahezu jedes Interesse passende Angebote. Sie sind damit wichtige Bildungsorte und zugleich Orte der Begegnung in unserer Region.

Ein besonderer Meilenstein steht in diesem Jahr für die Volkshochschule Vohenstrauß an: Mit dem Umzug in das umfassend sanierte historische Kavalieregebäude erhält die vhs eine neue Heimat im Herzen der Stadt. Der Landkreis Neustadt an der Waldnaab hat dort moderne, barrierefreie und hervorragend ausgestattete Räume geschaffen, die beste Voraussetzungen für zeitgemäße Erwachsenenbildung bieten.

Damit unterstreicht der Landkreis einmal mehr den hohen Stellenwert, den die Erwachsenenbildung in unserer Region genießt. Bildung lebt von guten Ideen, engagierten Menschen – und von attraktiven Lernorten.

Ich danke allen haupt- und ehrenamtlich Engagierten, den Kursleiterinnen und Kursleitern sowie den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der Volkshochschulen für ihren Einsatz. Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, wünsche ich viel Freude beim Durchblättern des neuen Programmheftes und zahlreiche bereichernde Erfahrungen in den angebotenen Kursen und Veranstaltungen.

Bleiben Sie neugierig, offen für Neues und nutzen Sie die vielfältigen Möglichkeiten des lebenslangen Lernens.

Ihr

Andreas Meier
Landrat



GRUSSWORT Erster Bürgermeister Uli Münchmeier



Liebe Bürgerinnen und Bürger,

Die Volkshochschule Vohenstrauß ist seit vielen Jahren ein fester Bestandteil unseres gesellschaftlichen und kulturellen Lebens. Sie bietet nicht nur vielfältige Möglichkeiten zur Weiterbildung, sondern schafft auch Begegnungen zwischen Menschen unterschiedlicher Generationen, Interessen und Lebenswege.

Besonders freut es mich, dass die Volkshochschule Vohenstrauß mit Beginn des neuen Programmjahres ihre neue Heimat im sanierten Kavalieregebäude beziehen kann. Ein ortsbildprägendes Gebäude unserer Stadt im Ensemble von Schloss Friedrichsburg wurde einer tollen gemeinschaftlichen Nutzung zugeführt. Hier stehen nun moderne, barrierefreie und perfekt ausgestattete Räumlichkeiten zur Verfügung, die beste Voraussetzungen für zeitgemäßes Lernen und lebendigen Austausch bieten. Das historische Gebäude verbindet dabei auf besondere Weise Tradition und Zukunft – Werte, die auch die Arbeit unserer Volkshochschule prägen.

Das neue Programmheft zeigt einmal mehr die große Bandbreite des Angebots. Ob Gesundheit, Kreativität, Sprachen, Kultur, Digitalisierung oder persönliche Weiterbildung – die Volkshochschule eröffnet zahlreiche Möglichkeiten, Neues kennenzulernen, Talente zu entdecken und sich mit aktuellen Themen auseinanderzusetzen.

Mein besonderer Dank gilt allen Kursleiterinnen und Kursleitern sowie den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der Volkshochschule, die mit großem Engagement, Fachwissen und Herzblut dazu beitragen, dieses vielfältige Angebot Jahr für Jahr zu gestalten.

Ich lade Sie herzlich ein, die Angebote unserer Volkshochschule zu nutzen, neue Erfahrungen zu sammeln und die Freude am gemeinsamen Lernen zu entdecken.

Für das Programmjahr 2026/2027 wünsche ich der Volkshochschule Vohenstrauß weiterhin viel Erfolg und Ihnen viele interessante, bereichernde und inspirierende Stunden.

Ihr

Uli Münchmeier
Erster Bürgermeister
Stadt Vohenstrauß





GESELLSCHAFT

GESELLSCHAFT

BAIRISCH

Vohenstrauß
V27101200
Lesung
Freitag, 16.10.2026, 18.00 - 19.30 Uhr.
9 €

Vohenstrauß, Stadtbücherei, Marktplatz 3

ASTERIX UND OBELIX

Christian Witt

Asterix kommt in die VHS! Am 16. Oktober um 18 Uhr dürft ihr euch auf den ersten Asterix-Band auf Oberpfälzisch freuen – übersetzt und vorgestellt von Christian „Weiti“ Witt (Barbari Bavarii).

Erlebt live mit uns, wie aus den Galliern waschechte Oberpfälzer werden, die sich mit den römischen Zougroistn anlegen.

Ein Abend voll Witz und Dialekt erwartet euch!

Eintritt: 9 Euro; Tickets erhältlich in der vhs Vohenstrauß e.V. und in der Stadtbücherei zu den üblichen Öffnungszeiten.

Vor Ort werden auch noch Exemplare verfügbar sein – inklusive Signierstunde!



Copyrights ASTERIX®- OBELIX®- IDEFIX® / © 2025 LES ÉDITIONS ALBERT RENE / GOSCINNY-UDERZO



AUS DEM INHALT



GESELLSCHAFT

Bairisch	7
Exkursionen	9
Recht – Finanzen	13
Umweltbildung – Verbraucherfragen	16
Persönlichkeitsentwicklung Psychologie	18



KULTUR

Tanz	27
Kunst-Handwerk	30



GESUNDHEIT

Entspannung – Stressbewältigung	36
Fitness – Bewegung	43
Prävention – Gesundheitspflege	48
Essen und Trinken – Ernährung – Backen – Kochen	54



SPRACHEN

Englisch	60
Französisch	60
Italienisch	61
Kroatisch	61
Spanisch	62
Tschechisch	63
Arabisch	64



BERUF

Technik – Digital	65
Qualifikation – Arbeitsleben	68



JUNGE VHS

Hip Hop	75
Rhythmus	75
Entspannung	76

Diese Einrichtung wird gefördert durch den



Landkreis
Neustadt
an der Waldnaab



Vohenstrauß	V27101202	Workshop
Samstag, 17.04.2027, 10.00 - 13.00 Uhr.		
Vohenstrauß, vhs, Kavaliersgebäude, Friedrichstr. 25		39 €

"BAIRISCH FÜR ZUAGROASTE UND BAYERN, DEREN HERZ FÜR DIE HEIMAT SCHLÄGT"

Thomas Vogelmayer

Anmeldung verbindlich, ausschließlich durch Vorkasse möglich.

Im Anschluss haben Sie noch die Möglichkeit ein Weißwurstfrühstück zu genießen. Bitte geben Sie das bei der Kursbuchung mit an.

Verzehrskosten vor Ort zu bezahlen.

Ein humorvoller Einblick in Sprache, Kultur und Mentalität der Bayern. Dialekt und Bayern - das gehört einfach zusammen! Für Sie sind aber die echten Bayern mit Ihren merkwürdigen Ausdrücken und lautmalersichen Vokalverschiebungen ein Buch mit sieben Siegeln?

Kabarettist, Mundart-Künstler und Autor Thomas Mayer - besser bekannt als Vogelmayer - lädt Sie ein zu einem Bairischkurs der "besonderen Art." Er wird Ihnen tiefe Einblicke in Dialekt, Sprache und Traditionen des oftmals verschlossenen Völkchens der Bayern gewähren. Ebenso wissenswerte wie spannende Fakten rund um den Freistaat und seine Geschichte runden den Tag ab. Unterhaltsam und humoristisch führt dieses bayerische Original durch den Kurs. Danach kann Ihnen auf Bairisch niemand mehr etwas vormachen - das wird Ihnen auch durch ein Zertifikat bestätigt. Zum Schluss gibt es noch ein zünftiges Weißwurstfrühstück. Also los geht's oder auf gut Bairisch: pack ma's o!



EXKURSIONEN

Vohenstrauß	V27101308	Beschreibung siehe Internet
Samstag, 12.09.2026, 07.00 - 22.00 Uhr.		
Vohenstrauß, Stadthalle Eingang		

KULTURFAHRT IN DER "JUNGEN PFALZ"

Carolyn Schmuck, Omnibus Albert Wolf e.K.

Vohenstrauß	V27101600	Halbtagesfahrt
Montag, 16.11.2026, 09.00 - 13.00 Uhr.		
Vohenstrauß, Stadthalle Eingang		29 €

KREMATORIUMSFAHRT HOHENBURG

Christine Schmidt, Omnibus Albert Wolf e.K.

„Die Anmeldung zur Fahrt ist verbindlich und erfolgt ausschließlich gegen Vorkasse.“

Informieren Sie sich auf dieser Fahrt ausführlich über das Thema Feuerbestattung und Urnenbeisetzung.

Der Tod ist ein trauriges Ereignis, die endgültige Trennung von einem geliebten Menschen. Die Feuerbestattung ist eine der ältesten Bestattungsformen der Menschheit. Auch in Deutschland steigt das Interesse an der Urnenbeisetzung, unabhängig von der Religionszugehörigkeit. Rund 50 Prozent aller Bestattungen sind bereits Einäscherungen. Wenn es Ihr Wunsch ist, können Sie auch bei einer Übergabe an das Feuer dabei sein. Anders als bei Erdbestattungen stehen für die Urnenbeisetzung verschiedene Bestattungsformen zur Verfügung. Je nach Wunsch des Verstorbenen oder der Hinterbliebenen kann die Bestattung in einem klassischen Urnengrab sein oder beispielsweise auch unter einem Baum inmitten eines Waldes. Viele Menschen wünschen für sich eine anonyme Beisetzung auf einer Urnenwiese, in einem Wald oder auf See. Die Feuerbestattung Hohenburg möchte mit Ihnen gemeinsam diesen Weg gestalten, von der Trauerfeier bis zur Übergabe der Urne.

Ein Friedwald ist angrenzend und gehört dem Krematorium.





GESELLSCHAFT

Waidhaus	V27101209	Tagesfahrt
Sonntag, 14.02.2027, 10.00 - 23.00 Uhr.		Beschreibung siehe Internet
Vohenstrauß Stadthalle+Alter Grenzübergang Waidhaus		

STUDIENFAHRT NACH PRAG

VHS Eschenbach

Um 10:00 Uhr starten wir in Kirchenthumbach mit anschließenden Zustiegsmöglichkeiten, Vohenstrauß Stadthalle und in Waidhaus - Kriegerdenkmal ca. 10:45 /11:00 Uhr.

Rückkunft ca. 23:00 Uhr.

Preis Tagesfahrt ohne Opernkarte 110,00 Euro

Inklusivleistungen: Busfahrt zum und vor Ort, Bus-Brotzeit, Reiseführung durchgängig, Geführte Stadtbesichtigung und 2 Stunden Schifffahrt mit Büfett als Abendessen

zzgl. OPTIONAL Eintritt in die Oper "Die Zauberflöte" (Opernkarte in jeweiliger Kategorie 60,00 bis 80,00 Euro; wegen starker Nachfrage und schnellen Ausverkauf der Tickets ist eine baldige Anmeldung erforderlich, da die „Vorreservierung“ nur eine kurze Zeitspanne erlaubt.)

Durchführung der Fahrt ab ca. 32 Personen

Anmeldeschluss: Opernbesuch 30.09.2026

Bitte mitbringen:

gültiger Personalausweis oder Reisepass

Vohenstrauß	V27103006	Online
Donnerstag, 14.01.2027, 17.00 - 20.15 Uhr.		20€
vhs Puchheim-Eichenau		

REISEN SELBER BUCHEN – INDIVIDUELL UND SICHER

vhs Puchheim-Eichenau

Die digitale Welt bietet eine Vielzahl von Möglichkeiten, Reisen selbstständig und dadurch individuell zugeschnitten, einfach und günstig zu buchen. Besonders für diejenigen, die noch nie selbst einen Urlaub online gebucht haben, kann dieser Prozess herausfordernd sein: es scheinen überall Fallstricke zu lauern.

Im Rahmen dieser Veranstaltung erfahren Sie, wie Sie Ihre Traumreise ganz einfach selbst planen und buchen können! Behandelt werden die Grundlagen der Online-Reisebuchung inkl. der neutralen Vorstellung verschiedener Buchungsplattformen und -portale und deren Vergleich, das Vermeiden versteckter Kosten und das Erkennen vorhersehbarer Risiken. Dies alles lernen Sie praxisnah.

GESELLSCHAFT



Hinweis: das hier vermittelte Wissen basiert auf der langjährigen Erfahrung des Dozenten, es stellt keine Rechtsberatung dar und es besteht ferner kein Garantieanspruch.

Kursleitung: Kai Kaufmann

Ausführende vhs: vhs Puchheim-Eichenau

Vohenstrauß	V27101701	Workshop
Mittwoch, 20.01.2027, 14.30 - 17.30 Uhr.		ohne Gebühr, Anmeldung erforderlich
Förderschule, Pestalozzistr 7, Raum 2.04		

WORKSHOP BAYERNATLAS

BayernLAB Nabburg

Workshop BayernAtlas - Bayern digital entdecken. Von historischen Karten bis zu aktuellen Luftbildern: Der kostenfreie BayernAtlas bietet viele spannende Möglichkeiten zur Orientierung und Erkundung der eigenen Region. Lernen Sie, wie Sie Karten vergleichen, Entfernungen messen oder Umwelt- und Denkmaldaten sichtbar machen können.

Ob für Freizeit, Schule oder einfach aus Interesse an der Heimat: der BayernAtlas hält viele praktische Funktionen bereit. Im Workshop stellen wir die wichtigsten Werkzeuge Schritt für Schritt vor. Für Übungen steht jedem Teilnehmenden ein eigener PC zur Verfügung.



Leuchtenberg	V27104210	Workshop
Samstag, 20.03.2027, 10.00 - 15.00 Uhr.		ohne Gebühr, Anmeldung erforderlich
Leuchtenberg, Steinach, Fam. Bernhard		

OBSTBAUMSCHNITT UND -VEREDELUNG BEI MOSTEREI BERNHARD

Mosterei Bernhard, Maria Treiber

Ob Apfel, Birne oder Kirsche – der richtige Schnitt ist entscheidend für gesunde, langlebige und ertragreiche Obstbäume. In diesem praxisorientierten Kurs lernen Sie die Grundlagen des fachgerechten Obstbaumschnitts sowie die Kunst der Veredelung kennen. Beide Techniken tragen wesentlich dazu bei, die Vitalität Ihrer



Bäume zu fördern, Erträge zu steigern und wertvolle Obstsorten zu erhalten. Unter fachkundiger Anleitung erfahren Sie, welche Schnittmaßnahmen in den verschiedenen Entwicklungsstadien eines Obstbaumes sinnvoll sind, wie Kronen aufgebaut werden und welche Fehler häufig vermieden werden sollten. Im zweiten Kursteil erhalten Sie eine Einführung in verschiedene Veredelungstechniken und können diese selbst ausprobieren. Dabei lernen Sie, wie neue Obstsorten auf bestehende Unterlagen veredelt und alte Sorten erhalten werden können. Eine der Referenten ist die Garten-Kreisfachberaterin Maria Treiber. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt. Für das leibliche Wohl ist gesorgt. Anmeldung unter 09659/932465

Vohenstrauß	V27110328	Exkursion
Sonntag, 11.10.2026, 13.30 - 17.00 Uhr.		12 €
Vohenstrauß, Waldgebiet Elm		

PILZEXKURSION IN VOHENSTRAUß

Stefan Hartwig

Der Pilzsachverständige der Deutschen Gesellschaft für Mykologie, Stefan Hartwig, erklärt Ihnen die Vielfalt unserer heimischen Pilze. Dazu gibt es so manchen Tipp zur Zubereitung der Speisepilze.

Im Wald und auf der Wiese findest du jetzt weiße Hüte und braune Kappen. Überall sind Pilze aus dem Boden geschossen. Doch woher kommen sie so plötzlich? Wir führen dich heute in ihre rätselhafte Welt. Schießt plötzlich ein Reizker oder ein Pfifferling aus dem Boden, war dort nicht etwa ein Pilzsamen vergraben. Die Pilze, die du im Wald findest, sind nämlich nur die Früchte des eigentlichen Pilzes. Der wächst unterirdisch. Maroni und Stockschwammerl sind zwar die Früchte der eigentlichen Pilze - doch sind diese deswegen noch keine Pflanzen. Tiere sind Pilze natürlich auch nicht. Doch was sind sie dann? Ganz einfach: Pilze sind eben Pilze. Neben den Pflanzen und Tieren bilden sie das dritte Reich unter den höheren Lebewesen.

Mit dieser Exkursion möchten wir Ihnen die Vielfalt der Pilze näherbringen, die weder den Pflanzen noch den Tieren nahestehen, sondern ein eigenes Reich an Lebewesen bilden.

Anmeldung erforderlich: Waldgebiet Elm bei Neumühle:

49°37'14.1"N 12°18'26.3"E

Bitte mitbringen: Festes Schuhwerk und Sammelkorb, Messer mitbringen!



Waidhaus	V27110423	Exkursion
Samstag, 26.09.2026, 08.30 - 11.30 Uhr.		12 €
Waidhaus Wanderparkplatz Richtung Georgenberg		

PILZEXKURSION IN WaidHAUS

Stefan Hartwig

Anmeldung erforderlich. Fahrt in Privat-PKWs zum Treffpunkt

Bitte mitbringen: Festes Schuhwerk und Sammelkorb, Messer mitbringen!

POLITIK - ÖKONOMIE - RECHT - FINANZEN

bvv	V27103001	Online
Dienstag, 08.12.2026, 18.30 - 19.45 Uhr.		Ohne Gebühr
vhs online		

DEMOGRAFIE VS. GELDBEUTEL: WARUM WIR ÜBER DIE RENTE SPRECHEN SOLLTEN!

Bayerischer Volkshochschulverband

Vohenstrauß	V26100522	Online
Mittwoch, 14.10.2026, 19.00 - 20.00 Uhr.		Ohne Gebühr
Vohenstrauß, vhs online		

DEMOKRATIE IM GESPRÄCH: GREIFT BRÜSSEL DURCH

Landeszentrale für pol. Bildung

Weiden	V27103424	Vortrag
Donnerstag, 22.10.2026, 19.00 - 20.30 Uhr.		ohne Gebühr
Weiden, Landgericht -Eingangsfoyer		

BLICKPUNKT JUSTIZ - DIE WEIDENER JUSTIZ STELLT SICH VOR

Florian Bauer



Vhs Puchheim	V27103210	online
Donnerstag, 22.10.2026, 19.00 - 20.30 Uhr.		9€
VHS Puchheim-Eichenau		

KARL MARX – EINE KRITISCHE LEKTÜRE DER ERSTEN KAPITEL VON „DAS KAPITAL“

vhs Puchheim-Eichenau

Häufig wird behauptet, die Theorien von Marx seien widerlegt oder überholt. Doch was steht tatsächlich in seinem Hauptwerk „Das Kapital“, insbesondere in den ersten Kapiteln? Ziel des Seminars ist es, die zentralen Argumente von Marx unvoreingenommen zu lesen, zu verstehen und kritisch zu prüfen, um fundiert beurteilen zu können, ob seine Analysen heute noch zutreffen oder nicht. Das Seminar richtet sich an alle, die sich ohne ideologische Scheuklappen mit den Grundlagen der Marxschen Theorie auseinandersetzen wollen.

Kursleitung: Bernhard Ufholz

Ausführende vhs: vhs Puchheim-Eichenau

Vhs Puchheim	V27103212	Online
Montag, 02.11.2026, 18.30 - 21.00 Uhr.		19€
vhs Puchheim-Eichenau		

VERMÖGENSAUFBAU – GRUNDLAGEN

Hartmut Nehme Netucation UG

Folgende Punkte werden im Kurs besprochen:

- die richtige Einstellung (Mindset) bei der Geldanlage
- Erarbeitung finanzieller Grundlagen
- wirtschaftliche Zusammenhänge verstehen
- Vor- und Nachteile unterschiedlicher Anlageklassen
- unterschiedliche Anlegertypen kennenlernen
- persönliche Anlagestrategie definieren
- Risiken erkennen und begrenzen
- Umsetzung der Anlagestrategie
- Kostenaspekte bei der Geldanlage

Kursleitung: Hartmut Nehme Netucation UG
Ausführende vhs: vhs Puchheim-Eichenau



Vhs Puchheim	V27103212	Online
Samstag, 21.11.2026, 10.00 - 12.30 Uhr.		19€
vhs Puchheim-Eichenau		

RICHTIG INVESTIEREN IN AKTIEN UND ETFs

Hartmut Nehme Netucation UG

Folgende Punkte werden im Kurs besprochen:

- eigene Anlageziele festlegen
- allgemeiner Überblick vorhandener Anlageklassen
- Risikobetrachtungen bei Anlageklassen
- Kostenaspekte bei der Geldanlage
- Investitionen in Aktien
- Passiv investieren mit ETFs
- die richtige Mischung – Diversifizierung
- Zugang zu Finanzinformationen
- Umsetzung der Anlagestrategie

Kursleitung: Hartmut Nehme Netucation UG
Ausführende vhs: vhs Puchheim-Eichenau

Vhs Puchheim	V27103212	Online
Montag, 30.11.2026, 18.30 - 21.00 Uhr.		19€
vhs Puchheim-Eichenau		

KRYPTOWÄHRUNGEN - BITCOIN UND SEINE ALTERNATIVEN

Hartmut Nehme Netucation UG

Folgende Punkte werden im Workshop besprochen:

- Einführung in Kryptowährungen
- Was versteht man unter Mining?
- Notwendige technische Ausrüstung
- Vor- und Nachteile von Kryptowährungen gegenüber etablierten Währungen
- Gefahren bei Kryptowährungen
- Das Phänomen Bitcoin
- Alternativen zu Bitcoins
- Kryptowährungen als Zahlungsmittel im Alltag
- Kryptowährungen zur Spekulation und Geldanlage

Kursleitung: Hartmut Nehme Netucation UG
Ausführende vhs: vhs Puchheim-Eichenau



GESELLSCHAFT

UMWELTBILDUNG - VERBRAUCHERFRAGEN

Vohenstrauß

V27104021

Vortrag

Mittwoch, 28.10.2026, 18.00 - 19.30 Uhr.

*Ohne Gebühr,
Anmeldung
erforderlich*

Vohenstrauß, vhs, Kavaliersgebäude, Friedrichstr. 25

WÄRMEPUMPE IM BESTAND – WIE ES FUNKTIONIEREN KANN UND WELCHE ALTERNATIVEN ES GIBT

etz Nordoberpfalz

Die Wahl des Heizsystems im Bestand ist eine entscheidende Fragestellung für zukünftige Heizkosten und Behaglichkeit. Viele Gebäudeeigentümer liebäugeln mit Wärmepumpen, sind sich aber unsicher, ob Ihr Haus dafür geeignet ist. Dieser Vortrag soll einen Überblick darüber geben, welche Voraussetzungen der effiziente Einsatz einer Wärmepumpe braucht, wie diese erreicht werden können und wie Sie selbst testen können, ob bei Ihnen eine Wärmepumpe funktioniert. Zusätzlich werden die Alternativen zur Wärmepumpe angesprochen: Pellets, Scheitholz, Nah-/Fernwärme und Gas-/Öl-Heizung als Hybridanlagen. Abschließend gibt es aktuelle Informationen zu Fördermitteln und gesetzlichen Anforderungen. Zudem wird auf die kostenlosen oder sehr kostengünstigen Dienstleistungen des etz Nordoberpfalz in Kooperation mit der VZ Energieberatung als Vor-Ort-Beratung mit den Themen Gebäude, Heizungstausch und Photovoltaik informiert. Der Vortrag findet in Kooperation mit der Energieberatung der Verbraucherzentrale Bayern statt. Der Referent ist Energieberater für die Verbraucherzentrale Bayern.



KEINE NACHRICHT IST EINE GUTE NACHRICHT!

Wenn Sie nach Ihrer Anmeldung nichts von uns hören, haben Sie einen Platz in Ihrem Kurs sicher. Wir melden uns nur bei Ihnen, wenn wir absagen, Termine verschieben oder den Veranstaltungsort wechseln müssen.



GESELLSCHAFT

vhs Puchheim-
Eichenau

V27104023

Hybrid

Donnerstag, 19.11.2026, 19.00 - 21.00 Uhr.

Ohne Gebühr

MINI-ATOMKRAFTWERKE: VORTEILE – FUNKTION - RISIKEN

vhs Puchheim-Eichenau

Mini-AKW's oder SMR (Small Modular Reactors) werden seitens der Europäischen Union, aber auch innerhalb von Teilen der Regierung als vernünftige Zukunftsversorgung einer energiehungrigen Gesellschaft gesehen. Der Dozent arbeitet im unabhängigen Öko-Institut und war Mitautor eines wissenschaftlichen Gutachtens über SMR gemeinsam mit der TU Berlin sowie dem Physikerbüro Bremen, das im Auftrag des Bundesamtes für die Sicherheit der nuklearen Entsorgung (BASE) erstellt wurde. Sie erfahren, wie diese SMR aufgebaut sind, wo mögliche Vorteile liegen, aber auch, welche Fragen noch nicht beantwortet sind und welche möglichen Risiken in den Blick genommen werden müssen.

Kursleitung: Matthias Englert

Ausführende vhs: vhs Puchheim-Eichenau

Vohenstrauß

V27104022

Vortrag

Mittwoch, 10.03.2027, 18.00 - 19.30 Uhr.

*Ohne Gebühr,
Anmeldung
erforderlich*

Vohenstrauß, vhs, Kavaliersgebäude, Friedrichstr. 25

EXTREMWETTER – WIE SIE IHR HAUS FIT FÜR HITZE UND STARKREGEN MACHEN KÖNNEN

etz Nordoberpfalz

Aufgrund der globalen Klimaveränderung wird regional und lokal auch das Wetter extremer: Trockenheit, Hitze und Starkregen sind insbesondere im Sommer an der Tagesordnung. An dem Abend wird es darum gehen, wie Sie mit bauliche oder technische Maßnahmen Ihren Besitz schützen und den Komfort in Ihrem Haus steigern können. Neben schnellen, kleinen Maßnahmen wird es auch um größere bauliche Möglichkeiten gehen. Folgende Inhalte werden thematisiert: Verschattung, Lüftung und Kühlung, Prävention gegen eindringendes Wasser, Abtransport von Feuchte aus dem Keller, Erneuerbare Energien integrieren. Im Anschluss an den Vortrag wird es um Ihre Fragen und Einzelfälle gehen. Denn egal ob Hausbau, Heizungstausch oder Hitzeschutz, es bedarf immer einer individuell passenden Lösung. Zudem wird auf die kostenlosen oder sehr kostengünstigen Dienstleistungen des etz Nordoberpfalz in Kooperation mit der VZ Energieberatung als Vor-Ort-Beratung mit den Themen Gebäude, Heizungstausch und Photovoltaik



GESELLSCHAFT

informiert. Der Vortrag findet in Kooperation mit der Energieberatung der Verbraucherzentrale Bayern statt. Der Referent ist Energieberater für die Verbraucherzentrale Bayern.

PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG - PSYCHOLOGIE

Vohenstrauß	V27106010	Vortrag
Mittwoch, 16.09.2026, 18.00 - 20.00 Uhr.		
Ohne Gebühr, Anmeldung erforderlich		
Vohenstrauß, vhs, Kavaliersgebäude, Friedrichstr. 25		

PFLEGE ZU HAUSE: LEISTUNGEN DER CARITAS SOZIALSTATION VOHENSTRAUß

Frau Pfaff Caritas Sozialstation

Im Vortrag „Pflege zu Hause: Leistungen der Caritas Sozialstation Vohenstrauß“ erhalten Interessierte einen Überblick über die Möglichkeiten der ambulanten Pflege und Unterstützung im Alltag. Vorgestellt werden die Angebote der Caritas Sozialstation Vohenstrauß – von der Grund- und Behandlungspflege über hauswirtschaftliche Hilfen bis hin zur Beratung von Angehörigen. Zudem informiert der Vortrag über Pflegegrade, Finanzierungsmöglichkeiten und darüber, wie Pflegebedürftige möglichst lange sicher und selbstbestimmt zu Hause leben können.

IN IHREM EIGENEN INTERESSE:

Bitte geben Sie bei ihrer Anmeldung unbedingt eine Telefonnummer an, unter der tagsüber jemand erreichbar ist. Kursausfälle und Terminverschiebungen sind zwar relativ selten, aber wenn, dann meistens sehr kurzfristig. Wir möchten Sie in einem solchen Fall möglichst umgehend informieren, um Ihnen unnötige Fahrten zu ersparen.



GESELLSCHAFT



Vohenstrauß	V27106012	Vortrag
Mittwoch, 10.03.2027, 18.00 - 20.00 Uhr.		
Ohne Gebühr, Anmeldung erforderlich		
Vohenstrauß, vhs, Kavaliersgebäude, Friedrichstr. 25		

AAPV- ALLGEMEINE AMBULANTE PALLIATIV VERSORGUNG

Frau Pfaff Caritas Sozialstation

Der Vortrag „Vorstellung der Allgemeinen Ambulanten Palliativversorgung (AAPV)“ informiert über die Begleitung und Unterstützung schwerstkranker Menschen in ihrer häuslichen Umgebung. Vorgestellt werden Aufgaben und Ziele der ambulanten Palliativversorgung, die medizinische, pflegerische und psychosoziale Betreuung umfasst. Zudem erhalten Angehörige und Interessierte Informationen darüber, wie Lebensqualität, Schmerztherapie und individuelle Wünsche der Betroffenen im Mittelpunkt der Versorgung stehen und welche Unterstützungsangebote im Alltag zur Verfügung stehen.

Waidhaus	V27106100	Vortrag
Donnerstag, 22.10.2026, 19.00 - 21.00 Uhr.		
ohne Gebühr, Anmeldung erforderlich		
Waidhaus, Gemeindezentrum		

VORSORGEVOLLMACHT, BETREUUNGS- UND PATIENTENVERFÜGUNG

Florian Drexler

Jeder Mensch kann durch Unfall, Krankheit oder fortschreitendes Alter plötzlich in eine Situation kommen, in der er nicht mehr selbständig Wünsche äußern oder Entscheidungen treffen kann. Was passiert, wenn keine Regelung getroffen wurde? Vorsorgevollmachten, Betreuungs- und Patientenverfügungen können sicherstellen, dass auch im Notfall nach Ihrem Willen und in Ihrem Sinne gehandelt wird. Notar Florian Drexler erläutert die Vielfalt rechtlicher Möglichkeiten und zeigt, worauf es wirklich ankommt.

Im Anschluss an den Vortrag steht Herr Drexler gerne für Ihre Fragen bereit.



GESELLSCHAFT

Waidhaus	V27106208	Vortrag
Mittwoch, 25.11.2026, 19.00 - 20.30 Uhr.		ohne Gebühr, Anmeldung erforderlich
Waidhaus, Gemeindezentrum		

FÜR SICH VORSORGEN-PATIENTENVERFÜGUNG UND DARÜBER HINAUS

Dr.med. Stephanie Kuchlbauer

Was kann ich tun, dass so mit mir umgegangen wird, wie ich es möchte?

Reicht eine Patientenverfügung? Und wie muss ich diese ausfüllen?

Als Vorsitzende des Klinischen Ethikkomitees der Kliniken Nordoberpfalz hat Frau Dr. Kuchlbauer Erfahrung mit vielen Situationen, in denen der Patientenwille nur indirekt erfragt werden kann. Was dabei hilft, den Willen zu erkennen, darüber berichtet sie in diesem Workshop.

Vohenstrauß	V27106209	Vortrag
Mittwoch, 17.03.2027, 19.00 - 20.30 Uhr.		Ohne Gebühr, Anmeldung erforderlich
Vohenstrauß, vhs, Kavaliersgebäude, Friedrichstr. 25		

PALLIATIV - WIRKLICH NUR ZUM SCHLUSS? LEBENSQUALITÄT IST DOCH IMMER WICHTIG

Dr.med. Stephanie Kuchlbauer

Palliativversorgung kann weitaus mehr als „nur“ Sterbebegleitung, vielmehr geht es um die Erhaltung bzw. Wiederherstellung der Lebensqualität von Schwerstkranken. Welche Ansprechpartner/Versorgungsmöglichkeiten zur Verfügung stehen und was man wann einsetzen kann/sollte, wird in diesem Vortrag mit Frau Dr. Kuchlbauer besprochen. Im Anschluss an den Vortrag steht Frau Dr. Kuchlbauer-Leitung der Palliativabteilung am Klinikum Weiden, gerne für Ihre Fragen bereit.



SICHERN SIE SICH IHREN PLATZ IM KURS!



GESELLSCHAFT

Vohenstrauß	V27106210	Online
Mittwoch, 21.10.2026, 18.30 - 20.00 Uhr.		10 €
vhs online		

VON ANGST ZUR SCHICKSALSSTÄRKE-IMPULSVORTRAG ZU TRAUERKOMPETENZ

vhs Villingen-Schwenningen

Was tun bei Angst vor dem Tod? Wie verarbeitet man Trauer? Und wie kann aus Verletzlichkeit innere Stärke entstehen?

Die Referentin arbeitet als Trauerrednerin / Trauerbegleiterin und verbindet Wissen über Körper, Seele und Spiritualität. Sie verfügt über fundiertes Fachwissen, begegnet den Teilnehmenden einfühlsam und vermittelt praxisnahe Tipps.

Im Vortrag erklärt sie, wie Todesangst und Trauer entstehen, zeigt Wege aus der Hilflosigkeit und stellt sofort anwendbare Rituale und Methoden für Alltag, Beruf und Begleitung vor.

Der Vortrag ist für alle geeignet - unabhängig von Religion oder Weltanschauung. Er richtet sich an Menschen, die bewusster leben wollen, andere in Trauer begleiten oder ihre eigene Haltung zur Endlichkeit stärken möchten.

Mehr Mut, Authentizität und innere Stärke im Alltag und im Umgang mit Verlusten

Kursleitung: Susanne Kroggel

Veranstaltungsort: www.vhs.cloud

Ausführende vhs: vhs Villingen-Schwenningen

Vohenstrauß	V27106211	Vortrag
Mittwoch, 17.02.2027, 18.30 - 20.00 Uhr.		ohne Gebühr, Anmeldung erforderlich
Vohenstrauß, vhs, Kavaliersgebäude, Friedrichstr. 25		

TRAUER BRAUCHT ZEIT

Regina Bittner, Johanna Lakomski

ambulanter Hospizdienst Weiden/ Neustadt a.d. Waldnaab

Der Vortrag versteht sich als Impuls an alle interessierten Erwachsenen und bietet Raum/Möglichkeit zum Austausch.

Der Verlust eines geliebten Menschen, eines vertrauten Haustieres oder einer wichtigen Bezugsperson hinterlässt oft eine tiefe Lücke. Nichts scheint mehr so zu sein wie zuvor. Trauer kann sich auf unterschiedliche Weise zeigen: als tiefe Traurigkeit, Sehnsucht, Wut, Verunsicherung, Rückzug oder auch als Gefühl der Leere und Sprachlosigkeit. Besonders Kinder und Jugendliche drücken ihre Trauer häufig anders aus, als Erwachsene es erwarten – manchmal durch Spiel, manchmal durch Rückzug oder verändertes Verhalten.



GESELLSCHAFT

Jeder Mensch trauert auf seine eigene Weise und in seinem eigenen Tempo. Es gibt keinen festgelegten Weg und keine Vorgaben dafür, wie Trauer aussehen muss. Was in dieser schweren Zeit besonders hilft, sind Menschen, die da sind, zuhören, Verständnis schenken und ein Stück des Weges begleiten.

Die Trauerbegleiterinnen des Malteser Hilfsdienstes e. V. bieten Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen einen geschützten Raum, in dem alle Gefühle ihren Platz haben dürfen. Mit viel Einfühlungsvermögen, fachlicher Kompetenz und kreativen Methoden begleiten sie Menschen durch eine Zeit, die oft von Schmerz, Fragen und Unsicherheit geprägt ist. Dabei geht es nicht darum, den Verlust ungeschehen zu machen. Es geht darum, Trost zu finden, Erinnerungen einen liebevollen Platz zu geben und Schritt für Schritt wieder Halt im Leben zu entdecken. Auch inmitten der Trauer können neue Kraft, Zuversicht und Perspektiven wachsen. Niemand muss diesen Weg allein gehen. Es gibt Hoffnung, auch wenn sie manchmal noch fern erscheint. Gemeinsam suchen wir nach dem, was trägt, stärkt und tröstet – damit aus Schmerz wieder Zuversicht wachsen kann und neue Wege ins Leben sichtbar werden.

Jeder Mensch braucht seinen eigenen Trost – wir begleiten Sie dabei, ihn zu finden.



Malteser
...weil Nähe zählt.

Vohenstrauß

V27106220

Donnerstag, 19.11.2026, 18.30 - 20.00 Uhr.

*ohne Gebühr,
Anmeldung
erforderlich*

Vohenstrauß, vhs, Kavaliersgebäude, Friedrichstr. 25

WIE UNTERSCHIEDLICH DIE TRAUER SEIN KANN, UND WIE DER GLAUBE UNSERER SEELE HELFEN KANN!

Gudrun Mirlein

Jeder Mensch empfindet Verluste anders, Kinder anders als Erwachsene, Eltern anders als Alleinstehende. Im Vortrag soll versucht werden, den verschiedenen Wegen nachzuspüren. Auch soll das Verbindende gesucht werden, das Menschen trösten kann, wenn gemeinsame Trauerwege gegangen werden, sowohl im spirituellen, als auch im alltäglichen Leben. Wir leben in einer Zeit der tiefgreifenden Veränderungen und vieler Abschiede von Liebgewonnenem. Trauerarbeit wird dabei zur Lebenskompetenz für alle Menschen. Wie kann es uns helfen, sich dabei mit anderen Menschen verbunden zu fühlen in aller Individualität der Trauerwege? Trauer soll als Lebensbegleitende Kraft verstanden werden. So soll auch ein Blick

GESELLSCHAFT



in die Trauer vergangener Jahrhunderte geworfen werden, so z.B. ins Buch Hiob im Ersten Testament der Bibel.

Gudrun Mirlein ist ev.-luth. Pfarrerin der bayrischen Landeskirche und ist seit 16 Jahren neben ihrem Gemeindepfarramt im Palliativ- und Hospizbereich tätig, so lange Jahre im Juliusspital, Würzburg, seit kurzem in Cham und Bad Kötzing im Palliativbereich.

Vohenstrauß

V27106600

Online

Montag, 21.09.2026, 19.00 - 20.30 Uhr.

9 €

vhs online

GLÜCK BEGINNT IM KOPF - DIE FORMEL FÜR INNERE ZUFRIEDENHEIT UND WOHLBEFINDEN

Steve Windisch

Nach Anmeldung erhalten Sie die Zugangsdaten

Wir alle wünschen uns, glücklich zu sein. Die Glücksforschung zeigt, dass unsere Gedankenwelt unser Glücksempfinden maßgeblich beeinflusst. Glücklich zu sein, ist keine Glückssache - sondern das Ergebnis einer bewussten inneren Haltung und tagtäglicher Entscheidungen. Dieser Vortrag lädt ein, diese Formel zu entschlüsseln und die Macht der inneren Einstellung zu nutzen, um sich ein erfülltes Leben zu gestalten - ohne ständig äußerem Glück nachzujagen.

Vohenstrauß

V27106601

Online

Montag, 09.11.2026, 19.00 - 20.30 Uhr.

9 €

vhs online

GESUNDHEIT BEGINNT IM KOPF - WIE GEDANKEN DEN KÖRPER BEEINFLUSSEN

Steve Windisch

Nach Anmeldung erhalten Sie die Zugangsdaten

Unser Denken und unsere Emotionen beeinflussen unsere körperliche Gesundheit weit mehr, als vielen bewusst ist. Stress kann uns schwächen, während eine positive innere

Haltung Heilungsprozesse unterstützt. In diesem Vortrag geht es darum, wie unsere Gedanken unseren Körper steuern – und wie wir das gezielt nutzen können, um gesünder und widerstandsfähiger zu werden. Mit inspirierenden Erkenntnissen und praktischen Impulsen zeigt er, wie wir nicht nur auf Krankheit reagieren, sondern aktiv unsere Gesundheit fördern.



GESELLSCHAFT

Vohenstrauß	V27106602	Online
Montag, 02.11.2026, 19.00 - 20.30 Uhr.		9 €
vhs online		

INNERE BALANCE TROTZ VOLLEM ALLTAG - DIE 3 SÄULEN DER SELBSTFÜRSORGE

Steve Windisch

Nach Anmeldung erhalten Sie die Zugangsdaten

In unserem hektischen Alltag bleibt oft wenig Zeit für uns selbst. Genau hier kommt die Selbstfürsorge ins Spiel. Sie ist der Schlüssel zu einem erfüllten Leben und hilft uns, für unser Wohlbefinden selbst zu sorgen. Doch wie können wir uns selbst zur Priorität machen, anstatt es allen Recht zu machen und uns immer hinten anzustellen? In diesem Vortrag entdecken wir die drei Säulen der Selbstfürsorge und lernen, wie wir auch in einem vollen Alltag und ohne schlechtes Gewissen für uns selbst eintreten - um ausreichend für unsere innere Balance sorgen zu können.

Vohenstrauß	V27106603	Online
Montag, 14.09.2026, 19.00 - 20.30 Uhr.		9 €
vhs online		

GELASSEN UND SOUVERÄN IM STRESSIGEN ALLTAG

Steve Windisch

Nach Anmeldung erhalten Sie die Zugangsdaten

Stress ist laut WHO „die größte Gesundheitsgefahr des 21. Jahrhunderts“. Wir alle kennen den alltäglichen Zeitdruck und unseren inneren Kritiker welcher uns oft zusätzlich selbst unter Druck setzen. Unser Körper zeigt uns mit Verspannungen Herz-Kreislauf-Beschwerden Verdauungs- und Schlafstörungen ziemlich deutlich unseren Stress. Doch es gibt viel was wir tun können um uns davon nachhaltig zu befreien. Wir können lernen unser Stresslevel zu senken souverän mit Stress umzugehen und ihn effektiv abzubauen. Dieser Vortrag zeigt Ihnen, dass nachhaltiges Stressmanagement weit über Entspannung hinausgeht und wie wir Stresskompetenz gezielt aufbauen können.



GESELLSCHAFT



	V27106701	Online
Donnerstag, 01.10.2026, 19.00 - 21.30 Uhr.		25 €
vhs online		

SUPERHIRN-NAMEN UND GESICHTER MERKEN

Helmut Lange

Nach Anmeldung erhalten Sie die Zugangsdaten

Viele Menschen können sich zwar sehr gut an Gesichter erinnern, aber der dazugehörige Name ist in den meisten Fällen nicht mehr präsent. Damit Ihnen in Zukunft auch der dazugehörige Name einfällt, gibt es einfache und wirksame Methoden sich Gesichter und Namen einzuprägen. Mit dieser Methode schaffte es auch der Gedächtnissportler Boris Konrad ins Guinness-Buch der Rekorde: 201 Gesichter und die dazugehörigen Namen in nur 15 Minuten. Der Gedächtnistrainer und Buchautor Helmut Lange zeigt Ihnen anhand von Beispielen wie Sie auch von dieser Methode profitieren können.

	V27106703	Online
Samstag, 31.10.2026, 09.00 - 16.30 Uhr.		60 €
vhs online		

5 WEGE ZU EINEM PERFEKTEM GEDÄCHTNIS

Helmut Lange

Nach Anmeldung erhalten Sie die Zugangsdaten

Das Denken und Lernen sind zu einem großen Teil durch die Schulzeit geprägt. Wenn Sie als Lernender an Fort- und Weiterbildung teilnehmen, greifen Sie meist auf althergebrachtes Lernverhalten zurück und wundern sich, dass kaum etwas hängen bleibt. Dabei kann Lernen so einfach sein, wenn Sie nur ein paar Merktechniken anwenden. Wenn Sie also in Zukunft Zahlen, Daten, Fakten, Vokabeln, Namen und Gesichter schnell und sicher behalten möchten, dann lassen Sie sich von einem kreativen und einflussreichen Gedächtnistrainer inspirieren. Denn Ihr Gehirn kann viel mehr als Sie denken. Sie bekommen faszinierende Gedächtnistechniken von dem professionellen Andragogen Helmut Lange vermittelt. Schon während des Seminars kann Ihre Merkfähigkeit um 300% gesteigert werden. Danach werden Sie nicht mehr mehr lernen, weil Sie müssen, sondern Sie werden lernen, weil Sie wollen! Just for fun! Der Onlinekurs spricht jeden an - ob Schüler, Studenten, Berufstätige oder Senioren - probieren Sie es gerne aus!



vhs Karlsruhe

V27106001

Online

Montag, 14.12.2026, 17.00 - 20.00 Uhr.

33 €

vhs online

AUFSCHIEBERITIS ADE! SO ENTKOMMEN SIE DER PROKRASTINATION

vhs Karlsruhe

Manchmal ist es besser, eine Aufgabe später zu erledigen. Manchmal aber auch nicht.

Die "Aufschieberitis", auch "Prokrastination" genannt, ist ein weit verbreitetes und sehr menschliches Verhalten.

Wie schaffen wir es, Aufgaben "rechtzeitig" zu bearbeiten?

Im Seminar erhalten Sie Infos, Tipps und Tricks und Sie erfahren, dass hinter "Willensstärke" und "Selbstdisziplin" ein gutes Selbst- und Zeitmanagement steckt, das erlernbar ist.

Dozentin:

Erika Kaiser-Mihal, Dipl.-Ökonomin, Psychotherapeutin (HPG), Coach, Lern- und Kommunikationstrainerin

Bei geringer Teilnehmerzahl ändert sich die Kursdauer

Die Inhalte werden NICHT gekürzt!

Bei diesem Seminar der beruflichen Weiterbildung beziehen sich die Inhalte vorwiegend auf berufliche Situationen.

Kursleitung: Erika Kaiser-Mihal

Veranstaltungsort: Online

Ausführende vhs: vhs Karlsruhe

Bitte mitbringen:

Sie benötigen: PC/Laptop/Tablet/Smartphone, ggf. Kamera und Headset, stabiler Internetzugang

Zoom - bitte vorab installieren/aktualisieren: <https://zoom.us/download>

Einen Tag vor Kursbeginn erhalten Sie einen Link zur Online-Veranstaltung.



Vohenstrauß

V27205121

Dienstag, 22.09.2026, 18.15 - 19.30 Uhr, 12x

79 €

vhs Studio, Stadthalle, Neuwirtshauser Weg 11

TANZGRUPPE - "BAHAR" - SPANISCH-ARABISCHER TANZ, KULTUR UND TANZ VEREINT

Agnes Sauerer

Auch für Quereinsteiger mit Tanzerfahrung geeignet

Der "Bauchtanz", wie er im Volksmund genannt wird, ist ein Akt der Selbstoffenbarung. So offenbart sich der Tänzer in seiner gesamten Körperlichkeit und präsentiert sich in ausdrucksvollen Bewegungen der Welt. Es handelt sich dabei vor allem um einen Tanz, bei welchem die Eleganz und Sinnlichkeit der Weiblichkeit voll zum Tragen kommt. Der orientalische Tanz fördert das Selbstbewusstsein, die Kondition und schult das Körpergefühl. Tanzen bedeutet nicht nur einen positiven Ausgleich zum Alltag zu bekommen, sondern auch den eigenen Körper zu spüren und sich selbst auszudrücken.

Lernen Sie Grundzüge der kulturellen und tänzerischen Zusammenhänge des Orientalischen Tanzes kennen.

Vohenstrauß

V27205122

Dienstag, 12.01.2027, 18.15 - 19.30 Uhr, 12x

79 €

vhs Studio, Stadthalle, Neuwirtshauser Weg 11

TANZGRUPPE - "BAHAR" - SPANISCH-ARABISCHER TANZ, KULTUR UND TANZ VEREINT

Agnes Sauerer



Vohenstrauß	V27205200
Samstag, 31.10.2026, 17.30 - 19.00 Uhr, 2x	29 €
vhs Studio, Stadthalle, Neuwirtshauser Weg 11	

DISCOFOX - TANZEN LERNEN LEICHT GEMACHT!

Tanzhexle

Keine Vorkenntnisse nötig

Du hast Lust, endlich tanzen zu lernen – aber ohne Stress und mit ganz viel Spaß? Dann ist unser Discofox-Einsteigerkurs genau das Richtige für dich! Discofox ist DER Partytanz schlechthin – einfach zu lernen, vielseitig einsetzbar und perfekt für Hochzeiten, Geburtstage, Clubs oder jede Gelegenheit, bei der Musik läuft.

Was dich erwartet:

Lockeres und verständliches Lernen der Grundschriffe

Erste Drehungen

kleine Figuren

Gute Laune garantiert!

Bitte mitbringen: Schuhe mit glatter Sohle, Getränk

Vohenstrauß	V27205217
Samstag, 23.01.2027, 15.30 - 17.00 Uhr, 3x	49 €
vhs Studio, Stadthalle, Neuwirtshauser Weg 11	

DISCOFOX - TANZEN LERNEN LEICHT GEMACHT!

Tanzhexle

Keine Vorkenntnisse nötig

Vohenstrauß	V27205218
Samstag, 20.02.2027, 15.30 - 17.00 Uhr, 3x	49 €
vhs Studio, Stadthalle, Neuwirtshauser Weg 11	

DISCOFOX - TANZEN LERNEN LEICHT GEMACHT!

Tanzhexle

Keine Vorkenntnisse nötig



Vohenstrauß	V27205221
Samstag, 23.01.2027, 17.30 - 19.00 Uhr, 3x	49 €
vhs Studio, Stadthalle, Neuwirtshauser Weg 11	

OB HOCHZEIT, GEBURTSTAG ODER EINE PARTY-GESELLSCHAFTSTÄNZE FÜR JEDEN ANLASS

Tanzhexle

Dieser Kurs ist ideal für Einsteiger ohne Vorkenntnisse.

Ob Hochzeit, Geburtstag oder eine Party oder vielleicht hast Du einfach nur Spaß an der Bewegung – mit klassischen Gesellschaftstänzen bist du für jeden Anlass bestens vorbereitet! In unserem Einsteigerkurs Gesellschaftstanzkurs lernst du die Tänze Langsamer Walzer, Wiener Walzer (evtl. Blues) und natürlich den Discofox.

Was dich erwartet:

Grundschriffe & leichte Figuren

Rhythmusgefühl und Körperhaltung

Führen & Folgen – mit Spaß und System Hilfestellungen und Tipps und das in lockerer Atmosphäre.

Bitte mitbringen: Schuhe mit glatter Sohle, Getränk

Vohenstrauß	V27205222
Samstag, 20.02.2027, 17.30 - 19.00 Uhr, 2x	49 €
vhs Studio, Stadthalle, Neuwirtshauser Weg 11	

OB HOCHZEIT, GEBURTSTAG ODER EINE PARTY-GESELLSCHAFTSTÄNZE FÜR JEDEN ANLASS

Tanzhexle

Dieser Kurs ist ideal für Einsteiger ohne Vorkenntnisse.

Vohenstrauß	V27205251
Samstag, 31.10.2026, 15.30 - 17.00 Uhr, 2x	29 €
vhs Studio, Stadthalle, Neuwirtshauser Weg 11	

LADY STYLE BACHATA - TANZKURS OHNE PARTNER? PERFEKT!

Tanzhexle

Einsteiger ohne Vorkenntnisse – Tanzbegeisterte & Neugierige jeden Alters



Hier geht es nicht um Perfektion, nicht um „alles richtig machen“ und ganz sicher nicht darum, wer die eleganteste Drehung tanzt. Hier geht es um Bewegung, um Musik, um gute Laune und dieses kleine Urlaubsgefühl mitten im Alltag. Die Bachata läuft, die Hüften bewegen sich fast von allein, und plötzlich fühlt sich der Raum ein bisschen nach Sommernacht an. Mal elegant, mal chaotisch, mal super sexy — und manchmal einfach nur lustig. Denn Lady Style bedeutet auch: loslassen, lachen, ausprobieren und die Musik

KUNST-HANDWERK

Kunst-Handwerk

Vohenstrauß	V27207112
Donnerstag, 08.10.2026, 18.30 - 20.30 Uhr, 6x	59 €
Vohenstrauß, vhs, Kavaliersgebäude, Friedrichstr. 25	

AQUARELLMALEN

Ernst Umann

Die Kursteilnehmer widmen sich dem Bereich Landschaftsmalerei. Dabei werden auch Bereiche wie Raum- und Luftperspektive, Bildaufbau, Proportion, Kontraste von Farben und Formen und Tiefenwirkung behandelt. Der freie und offene Umgang mit dem Medium Farbe und die Experimentierfreude mit der Malerei ist die Basis des Kurses. Der Ausdruck eines Bildes und die Bildsprache spiegeln die Persönlichkeit einer künstlerischen Arbeit wieder. Im Vordergrund steht hierbei das Malkonzept, das durch den speziellen Raum, die pädagogische Haltung, die Regeln, den Umgang mit den Bildern den Malenden in seiner kreativen, aber auch in seiner ganzheitlichen persönlichen Entwicklung unterstützt.

Bitte mitbringen: Aquarellblock, Pinsel, Farben

Vohenstrauß	V27207113
Donnerstag, 18.02.2027, 18.30 - 20.30 Uhr, 6x	59 €
Vohenstrauß, vhs, Kavaliersgebäude, Friedrichstr. 25	

AQUARELLMALEN

Ernst Umann



Vohenstrauß	V27209020
Samstag, 17.10.2026, 14.00 - 17.00 Uhr, 2x	66 €
Vohenstrauß, vhs, Kavaliersgebäude, Friedrichstr. 25	

KLEIDUNG ÄNDERN & REPARIEREN: MACH'S PASSEND UND NACHHALTIG!

Patrizia Wildenauer-Henschke

Ist der Reißverschluss kaputt, das Lieblingsteil zu weit, zu lang oder einfach nur langweilig? Das kriegen wir wieder hin – und zwar absolut nachhaltig! In diesem Kurs für Teilnehmende mit ersten Grundkenntnissen lernst du wertvolle Techniken und kreative Ideen, um deine ausrangierte Kleidung wieder zum absoluten Lieblingsstück zu machen. Was dich erwartet: Fehlerbehebung: Reißverschlüsse fachgerecht austauschen und reparieren. Passform-Optimierung: Kleidungsstücke enger, weiter oder kürzer nähen. Kreatives Upcycling: Langweilige Teile mit Stoffresten, Borten oder Flickern aufpeppen. Das solltest du mitbringen: Eine funktionstüchtige, nähbereite Nähmaschine inkl. der passenden Nadeln, Nähseide, Stoffschere, Stecknadeln und all deine restlichen Nähutensilien. Je nach Projekt: eventuell einen passenden Reißverschluss, Stoffreste, Borten oder Flickerstoff und natürlich die zu ändernden Kleidungsstücke.

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Nähutensilien wie Stoffschere, Stecknadeln usw.

Vohenstrauß	V27209021
Samstag, 14.11.2026, 14.00 - 17.00 Uhr, 2x	70 €
Vohenstrauß, vhs, Kavaliersgebäude, Friedrichstr. 25	

NÄHMASCHINEN - FÜHRERSCHEIN

Patrizia Wildenauer-Henschke

Materialkosten in Höhe von 10 Euro. Bitte in bar und passend mitbringen

Dieser Nähkurs richtet sich an alle, die den richtigen Umgang mit der Nähmaschine erlernen wollen. Sie erhalten einen „Nähmaschinen-Führerschein“ und setzen das Gelernte direkt beim Nähen einer schicken Kosmetiktasche mit Reißverschluss um. Nähmaschinen-Führerschein: Der perfekte Einstieg. Wer schon immer kreativ werden wollte, ist hier genau richtig! Ob blutiger Anfänger oder jemand, der schon etwas geübt hat – wir fangen ganz von vorne an und machen Sie fit für Ihre Nähprojekte. Sie lernen Schritt für Schritt: Maschinenkunde: Einfädeln, Aufspulen und Nadelwechsel, Maschinenpflege: Die richtige Reinigung und Wartung Ihrer Nähmaschine. Problemlösung: Praktische Kniffe und Tricks, um z. B. den berühmten „Fadensalat“ zu verhindern und im Fall der Fälle einfach zu lösen



KULTUR

Kreatives Praxisprojekt: Ihre eigene Kosmetiktasche. Das theoretische Wissen wird direkt angewendet! Wir nähen gemeinsam eine praktische Kosmetiktasche. Dabei lernen Sie die Grundlagen des richtigen Zuschnitts, verschiedene Nähtechniken und das professionelle Einnähen eines Reißverschlusses. So nehmen Sie am Ende ein tolles, selbstgemachtes Teil mit nach Hause.

Wichtige Infos für Kursteilnehmer

Sie benötigen keine neue Nähmaschine – auch ältere Schätze von Mama oder Tante sind herzlich willkommen.

Mitzubringen: Ihre nähbereite Nähmaschine sowie gängige Utensilien wie eine Stoffschere und Stecknadeln.

Material wird in verschiedenen Farben gestellt und direkt im Kurs mit 10,00 Euro berechnet

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Nähutensilien wie Stoffschere, Stecknadeln

Vohenstrauß	V27210001	Workshop
Mittwoch, 07.10.2026, 17.30 - 19.00 Uhr.		15 €
Vohenstrauß, vhs, Kavaliersgebäude, Friedrichstr. 25		

MESSERSCHLEIFEN

Hubert Grötsch

Wer wünscht sich das nicht: Eine richtig reife, weiche Tomate auf dem Schneidbrett in hauchdünne Scheiben schneiden können. Ein rasiermesserscharfes Taschenmesser, ein Arbeitsmesser oder ein Jagdmesser, das seinen Zweck ohne Kraftaufwand erfüllt? Dieser Workshop richtet sich an Menschen, die gern mit scharfen Messern arbeiten. Im Laufe des Workshops erlernen die Teilnehmer das Schärfen von Messern mit glatter Klinge. Messer mit Wellenschliff oder Keramik-Messer werden in diesem Kurs nicht behandelt.

Jeder Teilnehmer sollte ein paar Messer zur Auswahl mitbringen. Empfehlenswert sind zunächst Messer mit kurzen Klingen, z.B. Küchenmesser. Nicht brauchbar bzw. schärfbar sind Messer im Einkaufspreis von < 5 €, Messer mit Wellenschliff sowie Messer mit verchromten Klingen oder auch Keramik-Messer. Eigene transportable Schleifgeräte wie Nass- und Trockenschleifsteine, kleinere Schleifbänke sowie Abzieh-Steine können – soweit vorhanden – mitgebracht werden.



SUCHEN SIE EIN GUTES GESCHENK?

Verschenken Sie doch mal einen Kurs.
Dafür haben wir entsprechende Gutscheine.

KULTUR



Vohenstrauß	V27210100	
Donnerstag, 08.10.2026, 18.00 - 20.15 Uhr, 4x		59 €
Vohenstrauß, vhs, Kavaliersgebäude, Friedrichstr. 25		

GEMALTE SCHREIBSCHRIFT

Marion Sonntag

Diesem Kurs liegt die „Open Shaded Script“ von Anne Davnes zugrunde. Es handelt sich um eine sogenannte faux-Kalligrafie – also eigentlich ein Handlettering, denn die Buchstaben werden nicht mit der Spitzfeder, sondern durch teilweise parallel gesetzte Linien erzeugt. Wir arbeiten mit Bleistift, Watercolour Stiften oder mit der Glasfeder und Tinte. Der perfekte Einstieg in die Welt der geschwungenen Buchstaben – wie z.B. der Copperplate oder Englischen Schreibschrift. In kurzer Zeit werden wunderbare Ergebnisse zu sehen sein, daher ist dieser Kurs wirklich auch für Anfänger geeignet.

Bitte mitbringen:

weißes Papier, Bleistift und Radiergummi, Transparent- oder Butterbrot Papier (Lightpad, falls vorhanden), Geodreieck, Holzfarbstift – und falls vorhanden Aquarellstifte. Weiteres Material kann wie immer von der Kursleiterin erworben und vorher ausprobiert werden.

Vohenstrauß	V27210101	Workshop
Samstag, 21.11.2026, 10.00 - 12.15 Uhr.		20 €
Vohenstrauß, vhs, Kavaliersgebäude, Friedrichstr. 25		

GRAFFITI - GRUNDFORM DER BUCHSTABEN

Marion Sonntag

Der Workshop ist sowohl für Jugendliche als auch für Erwachsene geeignet. Keine Vorkenntnisse notwendig

Wir befassen uns mit dem Malen einer Grundform der Graffiti-Buchstaben. Durch Anwenden verschiedener Kopier-Methoden können auch Teilnehmer mit wenig malerischem Talent hervorragende Werke kreieren. Es werden verschiedene Farbtechniken gezeigt und geprobt und die Licht-Schatten-Technik angewendet. Jeder wird viele neue Ideen und Techniken mit nach Hause nehmen, um die erlernten Fertigkeiten weiter vertiefen zu können.

Bitte mitbringen: kariertes und weißes Papier, Aquarellpapier (wenn vorhanden), Minenbleistift oder Bleistift in Härte HB, Radiergummi, Lineal, Fineliner wasserfest (wenn vorhanden z.B. Micron in verschiedenen Stärken), Langhaarpinsel und Wasserbehälter, Lappen

Bitte vorher kein Material kaufen, bringt einfach mit, was ihr zu Hause habt. Alles andere habe ich dabei und kann sehr gerne ausprobiert und benutzt werden.



KULTUR

Vohenstrauß	V27210102
Donnerstag, 14.01.2027, 18.00 - 20.15 Uhr, 4x	59 €
Vohenstrauß, vhs, Wernberger Straße 12, 1. Stock	

HANDLETTERING DRUCKBUCHSTABEN

Marion Sonntag

Der Kurs richtet sich an Anfänger – es können sowohl Erwachsene als auch Kinder teilnehmen



Beschreibung: In diesem Kurs wird in die Welt des Handletterings eingetaucht, Grundsätzliches erklärt und anschaulich dargestellt. Wir lernen erste kleine Letterings mit einfachen Mitteln, die schon zu Hause vorhanden sind, zu gestalten. Vor allem für Weihnachten werden kleine Werke entstehen (z.B. Karten, Geschenk- und Flaschenanhänger, Etiketten usw.). Der Kurs richtet sich an Anfänger – es können sowohl Erwachsene als auch Kinder teilnehmen. Jeder, der gerne ein klein wenig kreativ sein möchte

Bitte mitbringen: Weißes Papier, Bleistift HB oder Minenbleistift und Radiergummi, Transparent- oder Butterbrotpapier (Lightpad falls vorhanden), Geodreieck, wasserfeste Filzstifte (z.B. von Micron)

Altenstadt	V27210200	Workshop
Freitag, 04.12.2026, 15.00 - 17.30 Uhr.	35 €	
Altenstadt/WN, Sura Erlebnisgärtnerei, Jahnstr. 2		

WINTERZAUBER IM EINGANGSBEREICH – KREATIVER BASTELNACHMITTAG IN DER GÄRTNEREI

Amelie Sura-Baschnagel

Gestalten Sie in gemütlicher Atmosphäre stimmungsvolle Winterdekorationen und liebevolle Schmuckstücke für Ihren Eingangsbereich. Mit verschiedenen Naturmaterialien, winterlichen Accessoires und kreativen Gestaltungsideen entstehen individuelle Dekorationen, die Haus und Garten in der Winterzeit besonders einladend wirken lassen. Ihrer Kreativität sind dabei keine Grenzen gesetzt.

KULTUR



Die benötigten Materialien werden größtenteils gestellt. Gerne können Sie eigene Töpfe oder Gefäße mitbringen, die Sie winterlich dekorieren möchten. Auch persönliche weihnachtliche Deko-Accessoires oder Lichterketten dürfen gerne integriert werden und finden unter fachkundiger Anleitung der Dozentin ihren Platz in den kreativen Arrangements. Freuen Sie sich auf einen inspirierenden Nachmittag in der Gärtnerei, kreative Ideen in entspannter Atmosphäre und wunderschöne selbst gestaltete Winterdekorationen für Ihr Zuhause.

Bitte mitbringen: Materialkosten vor Ort bei Fr. Sura - Baschnagel bezahlen

Altenstadt	V27210201	Workshop
Freitag, 19.02.2027, 15.00 - 17.30 Uhr.	35 €	
Altenstadt/WN, Sura Erlebnisgärtnerei, Jahnstr. 2		

KREATIVES GESTALTEN MIT WEIDENRUTEN

Amelie Sura-Baschnagel

Die Weidenruten sind ein faszinierendes Material, das unsere Natur bietet. Es gibt sie in vielen Arten und Farben, sie sind nachhaltig und entwickeln eine erstaunliche Tragkraft und Robustheit, wenn sie in alter Handwerkskunst zu Körben und vielen anderen schönen Dingen verflochten werden. Mit geflochtenen Weidenruten lassen sich schöne und vor allem einzigartige Gartenobjekte gestalten.

Was Sie erwartet: Einführung in die Materialien und Techniken des Weidenflechtens, erste Schritte im Umgang mit dem Naturprodukt und Grundkenntnisse der verschiedenen Gestaltungstechniken.

Praktisches Flechten unter Anleitung, Tipps und Tricks für stabile und ästhetische Flechtwerke. Frau Sura-Baschnagel stellt das Material zur Verfügung.

Am Ende des Kurses wird jeder Teilnehmer ein von sich ausgesuchtes und selbst gestaltetes Objekt für Garten, Balkon oder Terrasse mit nach Hause nehmen können.

Bitte mitbringen: Materialkosten vor Ort bei Fr. Sura - Baschnagel bezahlen (ca. 10-20 Euro)





GESUNDHEIT

GESUNDHEIT

ENTSPANNUNG - STRESSBEWÄLTIGUNG

Vohenstrauß	V27301681	
Mittwoch, 14.10.2026, 17.30 - 19.00 Uhr, 4x		40 €
Vohenstrauß, vhs, Kavaliersgebäude, Friedrichstr. 25		

DIE KRAFT DES ATEMS - EIN WEG ZU WOHLBEFINDEN UND INNERER BALANCE

Elisabeth Steiner

Ein frei fließender Atem ist unerlässlich für unsere Gesundheit. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie durch bewusstes und gelöstes Atmen Ihr Immunsystem und somit Ihre gesundheitliche Situation unterstützen können und auf Dauer Stress abbauen. Sie lernen mit dem Atem verbundene Bewegungs- und Entspannungsübungen kennen, die Sie leicht in Ihren Alltag integrieren können. Mit Atem-Meditationen können Sie Ihre Selbstregulation und Ihr Atembewusstsein noch weiter vertiefen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Vohenstrauß	V27301230	
Donnerstag, 08.10.2026, 19.15 - 20.30 Uhr, 8x		85 €
Vohenstrauß, vhs, Kavaliersgebäude, Friedrichstr. 25		

QIGONG MIT EDMUND

Edmund Holfelder

Herr Holfelder praktiziert seit Jahren diese Techniken und ist auch mit den therapeutischen Ansätzen vertraut. Jahrelange Fort- und Weiterbildungen, persönliche Erfahrungen kommen den Teilnehmenden zugute.

GESUNDHEIT



Qigong ist ein wichtiger Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin. Es vereint Elemente des Kampfsports, wird allerdings mit langsamen, fließenden Bewegungen ausgeführt. Manche verstehen Qigong daher als eine Art meditative Bewegungsform.

Durch die intensive körperliche Erfahrung, durch die Bewegung, das Gefühl der Selbstwirksamkeit, die Aktivierung der eigenen Ressourcen und die emotionale Selbstregulierung können Sie ganz unterschiedlich profitieren.

Qigong betrachtet den Menschen in seiner Ganzheit aus Körper, Geist und Seele.

Durch die Kombination von Meditation, Atem- und Bewegungsübungen kann Qigong die Entspannung fördern und kann dabei helfen Stress abzubauen.

Regelmäßiges Üben kann die Sensibilität für den eigenen Körper und die eigenen Emotionen erhöhen. Die Übenden erfahren im Praktizieren ihre Selbstwirksamkeit. Die Erfolgserlebnisse durch das Üben von Qigong können das Selbstwertgefühl und das Selbstvertrauen fördern.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Schuhe mit Stoffsohle

Vohenstrauß	V27301231	
Donnerstag, 14.01.2027, 19.15 - 20.30 Uhr, 10x		105 €
Vohenstrauß, vhs, Kavaliersgebäude, Friedrichstr. 25		

QIGONG MIT EDMUND

Edmund Holfelder

Vohenstrauß	V27301420	
Montag, 12.10.2026, 18.30 - 20.00 Uhr, 8x		119 €
Vohenstrauß, vhs, Kavaliersgebäude, Friedrichstr. 25		

AUTOGENES TRAINING

Elisabeth Steiner

Dieser Kurs ist zertifiziert. Fragen Sie bzgl. Kostenübernahme bei Ihrer Krankenkasse nach.

Sind Sie auf der Suche nach Entspannung, angenehmer Ruhe, besserer Konzentrationsfähigkeit? Geht es Ihnen darum, Ihre Gesundheit möglichst lange zu erhalten, wieder beschwerdefrei zu leben oder Stress vorzubeugen? Was auch immer es ist – das Autogene Training kann Ihnen dabei helfen, es zu erreichen. Obwohl bereits hundert Jahre alt, ist diese Entspannungsmethode nach wie vor modern und zeitgemäß – einfach zu erlernen und sehr effektiv. Eine Form der Selbsthypnose, die mittels Autosuggestion erleben lässt, wie wir durch die Kraft gezielter Gedanken und unserer Vorstellungskraft zu mehr Ruhe und Gelassenheit finden können. Autogenes Training ist nahezu für jeden Entspannungssuchenden geeignet. Voraussetzung ist lediglich ein gewisses Maß an Geduld und Freude daran, eigenverantwortlich etwas für seine Gesundheit zu tun.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Matte, Handtuch, Getränk



Vohenstrauß	V27301421	
Montag, 18.01.2027, 18.30 - 20.00 Uhr, 8x		119 €
Vohenstrauß, vhs, Kavaliersgebäude, Friedrichstr. 25		

AUTOGENES TRAINING

Elisabeth Steiner

Dieser Kurs ist zertifiziert. Fragen Sie bzgl. Kostenübernahme bei Ihrer Krankenkasse nach.

Vohenstrauß	V27301511	
Donnerstag, 08.10.2026, 19.30 - 21.00 Uhr, 8x		119 €
Vohenstrauß, Praxis im Wiesendeck, Am Festplatz 1		

PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG

Katrin Poschenrieder

Dieser Kurs ist zertifiziert. Fragen Sie bzgl. Kostenübernahme bei Ihrer Krankenkasse nach.

Mit der Entspannungsmethode Progressive Muskelentspannung (PME) nach Edmund Jacobson können unterschiedlichste körperliche und seelische Beschwerden und Erkrankungen wie Verdauungsstörungen, arthritische Beschwerden, Herzbeschwerden, Bluthochdruck, Kopfschmerzen, Schlafstörungen und Ängste verbessert werden.

Das im Kurs vorgestellte Prinzip ist sehr einfach: Durch bewusstes Anspannen, Loslassen und Nachspüren einzelner Muskelgruppen wird eine stärkere Durchblutung der entsprechenden Muskelgruppen erreicht, die der Körper als Entspannung wahrnimmt. Ziel ist es, auf diese Weise den Unterschied zwischen muskulärer Überspannung und Entspannung (Wohlspannung) kennen zu lernen, um mit dieser Wahrnehmung und Erfahrung dann auf beginnende Verspannungen reagieren zu können, in dem man sich aktiv mit der PME-Methode "entspannt".

Die PME lässt sich leicht erlernen: Sie lernen, sich auf die Muskeln Ihres Körpers zu konzentrieren und dabei bestimmte Muskelgruppen systematisch anzuspannen und zu lockern. Damit lernen Sie eine Strategie zur Stärkung und Erweiterung Ihrer gesundheitlichen Ressourcen kennen und erleben die gesundheitsfördernde Wirkung der PME sowie anderer Übungen zur Entspannung. Diese können Sie für die Regeneration und Erholung und für die stressreduzierte Gestaltung des (Berufs-/Familien-)Alltags einsetzen. Die Herausforderung besteht darin, das Erlernte regelmäßig zu üben und in den Alltag zu integrieren.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, kleines Kissen, Decke



vhs Filderstadt	V27301690	Online
Donnerstag, 01.10. - 28.01.2027, 18.00 - 19.30 Uhr, 12 x		112,80 €
vhs online		

IN BALANCE KOMMEN

vhs Filderstadt

Gönn dir eine kleine Auszeit vom Alltag und finde zurück zu deiner inneren Ruhe, Energie und Lifebalance.

In diesem einzigartigen Workshop kombinieren wir:

Kundalini Yoga – für Kraft, Beweglichkeit und Klarheit

Pranayama – bewusste Atemübungen, die Stress lösen und deine Energie steigern
Jin Shin Jyutsu – die sanfte Kunst der Selbstberührung.

(Wie Akupunktur, nur ohne Nadeln: durch einfaches Auflegen der Hände werden Spannungen gelöst, Blockaden auf sanfte Weise gelockert und Körper sowie Geist in Harmonie gebracht.)

Du lernst einfache Bewegungen, Atemtechniken und Handgriffe, die du jederzeit in deinen Alltag integrieren kannst. So baust du Stress ab, stärkst deine Work-Life-Balance und findest Momente echter Achtsamkeit und Selbstfürsorge.

Ein Workshop für alle, die sich mehr Balance, Gelassenheit und Wohlbefinden im Alltag wünschen – ohne Vorkenntnisse.

Kursleitung: Diana Schmid

Veranstaltungsort: Online-Zoom-Raum 16

Ausführende vhs: vhs Filderstadt

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Kissen und Decke

Pleystein	V27301612	
Mittwoch, 10.02.2027, 18.00 - 19.00 Uhr, 10x		69 €
Pleystein, Hotel Regina, Fitnessraum		

HATHA YOGA IN PLEYSTein

Siglinde Burger

Hatha-Yoga bedeutet Ruhe, Entspannung, sich loslassen, um seinen Körper und sich selbst besser kennenzulernen. Dadurch wird der Körper beweglicher, Verspannungen, Stresserscheinungen und Gesundheitsstörungen wird entgegengewirkt, Alltagsbelastungen lassen sich leichter bewältigen. In diesem Kurs erlernen Sie unter Anleitung die verschiedenen Übungen und Entspannungstechniken dazu.



GESUNDHEIT

Fördert das Bewusstsein durch unmittelbare Erfahrungen und Reflexion. Die Übungen werden an die individuellen Bedürfnisse und Fähigkeiten der Teilnehmer angepasst. Es können Personen mit und ohne Vorkenntnisse/n teilnehmen.

Bitte mitbringen: Decke, Matte, Kissen, Getränk

Eslarn	V27301621
Donnerstag, 01.10.2026, 17.30 - 18.30 Uhr, 10x	85 €
Eslarn, Gemeindehaus, Schulstraße 1	

AFTER-WORK YOGA - FINDE DEINEN FLOW NACH DEM ARBEITSTAG

Magdalena Schmucker

Gönn dir einen bewussten Ausklang deines Tages mit unserem After Work Yoga Kurs. Einer dynamischen Einheit im Stil des Vinyasa Flow, die Körper und Geist in Einklang bringt.

In dieser Stunde erwarten dich fließende Bewegungen, die mit dem Atem verbunden werden. Der Fokus liegt auf einem sanften, aber kraftvollen Flow, der dich aus dem Kopf in den Körper holt, ideal um den Stress des Tages loszulassen und neue Energie zu tanken. Für wen? Dieser Kurs richtet sich an fortgeschrittene Anfänger, die bereits erste Yoga-Erfahrungen mitbringen und Lust haben, tiefer in die Praxis einzutauchen – ohne Leistungsdruck, aber mit etwas Dynamik und Herz.

Was dich erwartet: Ein ruhiger Einstieg mit Atemübungen und Progressiver Muskelentspannung, fließende Sequenzen aus dem Vinyasa Yoga, Kräftigung, Dehnung und Mobilisation, eine entspannende Endentspannung (Shavasana) Lasse den Alltag hinter dir, finde zurück in deine Mitte – und starte mit neuer Klarheit in den Abend.

Bitte mitbringen: Decke, Matte, Kissen, Getränk

Eslarn	V27301622
Donnerstag, 14.01.2027, 17.30 - 18.30 Uhr, 10x	85 €
Eslarn, Gemeindehaus, Schulstraße 1	

AFTER-WORK YOGA - FINDE DEINEN FLOW NACH DEM ARBEITSTAG

Magdalena Schmucker

GESUNDHEIT



Vohenstrauß	V27301650
Donnerstag, 17.09.2026, 16.15 - 17.30 Uhr, 14x	169 €
Vohenstrauß, vhs, Kavaliersgebäude, Friedrichstr. 25	

YOGA WIE DU ES MAGST

Sigrid Pohlhaus

Wir üben bewegtes Yang (Hatha & leichte Abfolgen) Yoga, mit meditativen Elementen, somatischem Yoga und einer schön geführten Schlusssentspannung. Der Wechsel zwischen Bewegung und Entspannung bringt dich am Ende der Stunde in ausgeglichene Stimmung. Es fördert dein Bewusstsein für dich selbst und lässt dich gut ankommen. Durch behutsame Hilfestellung und Hand-Ons unterstütze ich dich. Wenn du Anfänger ohne Vorkenntnisse bist, kommst du hier auch gut zurecht.

Auf besondere persönliche Bedürfnisse wird auf Wunsch eingegangen. Einstieg auf Nachfrage jederzeit möglich.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, Getränk

Vohenstrauß	V27301651
Donnerstag, 17.09.2026, 17.45 - 19.00 Uhr, 14x	169 €
Vohenstrauß, vhs, Kavaliersgebäude, Friedrichstr. 25	

YIN YOGA

Sigrid Pohlhaus

Yin Yoga ist die sanfteste und auch langsamste Art Yoga zu üben. Denn wir üben OHNE Muskeln! Allermeistens am Boden, kannst du beim YIN YOGA komplett entspannen und loslassen in den unterstützten Asanas = Haltungen. Für alle gut, die Verspannungen haben, denn die lösen sich beim YIN wunderbar auf. Es sind keine Vorkenntnisse nötig und auch für Anfänger ist YIN YOGA bestens geeignet.

Einstieg auf Nachfrage jederzeit möglich.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, Getränk

Vohenstrauß	V27301652
Donnerstag, 14.01.2027, 16.15 - 17.30 Uhr, 12x	145 €
Vohenstrauß, vhs, Kavaliersgebäude, Friedrichstr. 25	

YOGA WIE DU ES MAGST

Sigrid Pohlhaus



GESUNDHEIT

Vohenstrauß	V27301653
Donnerstag, 14.01.2027, 17.45 - 19.00 Uhr, 12x	145 €
Vohenstrauß, vhs, Kavaliersgebäude, Friedrichstr. 25	

YIN YOGA

Sigrid Pohlhaus

Vohenstrauß	V27301663
Dienstag, 22.09.2026, 19.30 - 21.00 Uhr, 10x	155 €
Vohenstrauß, vhs, Kavaliersgebäude, Friedrichstr. 25	

HATHA YOGA MIT MONIKA

Monika Feneis

Dieser Kurs ist zertifiziert. Fragen Sie bzgl. Kostenübernahme bei Ihrer Krankenkasse nach.

Mit wohltuenden Bewegungs-, Achtsamkeits- und Meditationsübungen lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der Beweglichkeit, Entspannungsfähigkeit und des Umgangs mit Stress kennen. Sie lernen die Grundprinzipien und Körperübungen- und Haltungen (Asanas) des Hatha-Yoga kennen und erfahren, wie Sie durch die sanft angeleiteten Entspannungs-, Dehnungs- und Konzentrationsübungen zu mehr Gelassenheit finden und neue Kraft schöpfen können. Hatha-Yoga ermöglicht es, Körper, Geist und Seele in ihrer Ganzheit zu erleben. Die aufmerksame Wahrnehmung des Körpers und die Verbindung mit dem Atem eröffnet ein bewusstes Ankommen im Körper, bei seinen Möglichkeiten und Grenzen. Damit werden die eigenen Gesundheitskompetenzen und Ressourcen gestärkt und erweitert, die für die Regeneration und Erholung und für die stressreduzierte Gestaltung des (Berufs-/Familien) Alltags eingesetzt werden können. Empfehlenswert ist es, ab ca. 3 Std. vor dem Kurs nichts oder nur leichte Kost zu essen.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, Getränk

Vohenstrauß	V27301676
Donnerstag, 24.09.2026, 09.30 - 10.45 Uhr, 8x	105 €
Vohenstrauß, vhs, Kavaliersgebäude, Friedrichstr. 25	

YOGA NACH DER GEBURT

Monika Feneis

Dieser Kurs ist zertifiziert. Fragen Sie bzgl. Kostenübernahme bei Ihrer Krankenkasse nach.

GESUNDHEIT



"Dieser Hatha Yoga Kurs möchte dir als Mutter den Weg zu mehr Entspannung, Vitalität und einem neuen Körpergefühl ermöglichen. Du übst Schritt für Schritt wohlthuende Haltungen und Atemübungen des Hatha-Yoga, die auf die Möglichkeiten und Bedürfnisse deines nach Schwangerschaft und Geburt veränderten Körpers abgestimmt sind. Zudem erlernst du Kenntnisse über dich, deinen Körper und die positiven Auswirkungen von Entspannung und Stressreduktion - gerade in der oft herausfordernden Zeit mit Kind. Beachte bitte, dass der Kurs eine abgeschlossene Rückbildung voraussetzt."

"Wichtig: Dieser Kurs ist babyfreundlich. Du kannst dein Baby gerne mitbringen, wenn du keine Betreuungsmöglichkeit hast. Bringe dann gern noch alles mit, was du und dein kleiner Schatz zum Stillen, Tragen oder Spielen brauchen (z.B. ein Nestchen, Tragetuch, Stillkissen)."

Bitte mitbringen: Matte, Decke, Getränk

FITNESS - BEWEGUNG

Vohenstrauß	V27302216
Dienstag, 22.09.2026, 19.30 - 20.45 Uhr, 12x	95 €
vhs Studio, Stadthalle, Neuwirtshauser Weg 11	

BODYSTYLE: BAUCH-BEINE-PO

Gabriele Ram

Nach einem kurzen Warm-up wird mit leicht erlernbaren Schrittfolgen bei fetziger Musik die Kondition trainiert.

Durch abwechslungsreiche Workouts, die sowohl Kraft- als auch Ausdauertraining beinhalten, können die Teilnehmer ihre Fitnessziele erreichen und gleichzeitig lernen, wie sie langfristig gesund und fit bleiben können.

Dabei werden mal Steps verwendet oder ein intensives Intervalltraining gemacht. Bei dem anschließenden Kräftigungsteil geht es daran, sowohl die Rücken- und Schultermuskulatur zu kräftigen, als auch die Problemzonen (Bauch - Beine - Po) zu bearbeiten. Gelenkschonendes Arbeiten steht dabei immer im Vordergrund.

Wer jetzt neugierig geworden ist, nichts wie los und anmelden!

Bitte mitbringen: Turnschuhe, Getränk, Handtuch, Matte



Vohenstrauß	V27302217
Dienstag, 19.01. - 13.04.2027, 19.30 - 20.45 Uhr, 12x	95 €
vhs Studio, Stadthalle, Neuwirtshauser Weg 11	

BODYSTYLE: BAUCH-BEINE-PO

Gabriele Ram

Vohenstrauß	V27302222
Mittwoch, 30.09.2026, 19.00 - 20.00 Uhr, 10x	75 €
vhs Studio, Stadthalle, Neuwirtshauser Weg 11	

BODYSHAPE MIT HEIDI

Heidi Wittmann

Das Fitnessprogramm für den gesamten Körper. Deine Muskulatur und deine Ausdauer wird gleichermaßen trainiert, dein Herz-Kreislauf-System kommt in Schwung, die Fettverbrennung wird angekurbelt und obendrein macht es noch Spaß.

Wir verbessern deine körperliche Fitness, stärken deine Muskulatur, fördern deine Ausdauer, steigern dein Wohlbefinden.

Wir beginnen den Kurs mit einer leichten Aerobic- oder Stepchoreographie und kräftigen im Anschluss die gesamten großen Muskelgruppen mit diversen Zusatzgeräten wie Hanteln oder Tubes. Die Stunde schließen wir mit einem intensiven Stretching ab.

Wir helfen dir deine Fitnessziele zu erreichen und dass du Spaß an der Bewegung bekommst.

Gleichzeitig fördern wir dein Körperbewusstsein und gehen auf deine persönlichen Bedürfnisse und Fähigkeiten ein.

Bitte mitbringen: Matte, Turnschuhe, Handtuch, Getränk

Vohenstrauß	V27302225
Mittwoch, 13.01.2027, 19.00 - 20.00 Uhr, 10x	75 €
vhs Studio, Stadthalle, Neuwirtshauser Weg 11	

BODYSHAPE MIT HEIDI

Heidi Wittmann



Vohenstrauß	V27302235
Montag, 28.09.2026, 18.30 - 19.30 Uhr, 10x	75 €
vhs Studio, Stadthalle, Neuwirtshauser Weg 11	

KETTLEBELL WORKOUT MIT HEIDI

Heidi Wittmann

Indem ganze Muskelgruppen, Sehnen und Gelenke gleichzeitig trainiert werden, stabilisieren wir deinen Körper ganzheitlich.

Deine Muskulatur und deine Ausdauer wird gleichermaßen trainiert, dein Herz-Kreislauf-System kommt in Schwung, die Fettverbrennung wird angekurbelt und obendrein macht es noch Spaß.

Die Übungen werden von leicht bis schwer gesteigert, wodurch jeder auf seinem persönlichen Fitnesslevel trainieren kann.

Du wirst systematisch in die Technik und Vorteile des Trainings mit Kettlebells eingeführt, um deine körperliche Fitness zu verbessern und gleichzeitig Sicherheit und Prävention von Verletzungen zu gewährleisten.

Dieses abwechslungsreiche Ganzkörperworkout, hält dich fit, gesund.

Bitte mitbringen: Turnschuhe, Handtuch, Getränk, Matte



GUTSCHEIN
zum Geburtstag
für einen
Gesundheitskurs
vhs

Vohenstrauß	V27302236
Montag, 11.01.2027, 18.30 - 19.30 Uhr, 10x	75 €
vhs Studio, Stadthalle, Neuwirtshauser Weg 11	

KETTLEBELL WORKOUT MIT HEIDI

Heidi Wittmann



GESUNDHEIT

Vohenstrauß	V27302241
Montag, 28.09.2026, 19.30 - 20.15 Uhr, 8x	45 €
vhs Studio, Stadthalle, Neuwirtshauser Weg 11	

STRONG ME - BAUCH-BEINE-PO MIT KARIN

Karin Klotz

Du startest mit einem aktivierenden Warm-up das deinen Körper optimal aufs folgende Training vorbereitet.

Die Übungen trainieren große Muskelpartien, sorgen sogar nach dem Training für einen Nachbrenneffekt und straffen den Körper. Männer und Frauen profitieren gleichermaßen von diesem Workout.

Beim abschließenden cool down kannst du dich entspannt durchdehnen!

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, Turnschuhe, Getränk

Vohenstrauß	V27302242
Montag, 11.01.2027, 19.30 - 20.15 Uhr, 10x	56 €
vhs Studio, Stadthalle, Neuwirtshauser Weg 11	

STRONG ME - BAUCH-BEINE-PO MIT KARIN

Karin Klotz

Moosbach	V27302510
Dienstag, 15.09.2026, 19.00 - 19.45 Uhr, 12x	65 €
Moosbach, Hallenbad, Schulstraße 14	

AQUA-FIT MIT KARIN

Karin Klotz

Die Aqua-Fit Kurse sind ausgebucht, Anmeldung nur auf Warteliste möglich.

Bitte mitbringen: Eintritt Hallenbad

GESUNDHEIT



Moosbach	V27302511
Dienstag, 15.09.2026, 20.00 - 20.45 Uhr, 12x	65 €
Moosbach, Hallenbad, Schulstraße 14	

AQUA-FIT MIT KARIN

Karin Klotz

Die Aqua-Fit Kurse sind ausgebucht, Anmeldung nur auf Warteliste möglich.

Moosbach	V27302520
Freitag, 18.09.2026, 19.00 - 19.45 Uhr, 12x	65 €
Moosbach, Hallenbad, Schulstraße 14	

AQUA-FIT MIT KARIN

Karin Klotz

Die Aqua-Fit Kurse sind ausgebucht, Anmeldung nur auf Warteliste möglich.

Moosbach	V27302521
Freitag, 18.09.2026, 20.00 - 20.45 Uhr, 12x	65 €
Moosbach, Hallenbad, Schulstraße 14	

AQUA-FIT MIT KARIN

Karin Klotz

Die Aqua-Fit Kurse sind ausgebucht, Anmeldung nur auf Warteliste möglich.

Georgenberg	V27302621
Mittwoch, 23.09.2026, 19.00 - 19.45 Uhr, 10x	54 €
Georgenberg, Schule Neudorf, Turnraum	

VITALGYMNASTIK

Irene Bock

Vitalgymnastik ist ein gelenkschonendes Ganzkörpertraining mit und ohne Handgeräte. Verbessern Sie Ihre Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Leistungsfähigkeit indem sie eine ganzheitliche Herangehensweise an Bewegung und Gesundheit kennenlernen. Das Herz-Kreislauf-System wird trainiert, ebenso die Problemzonen. Individuelle Bedürfnisse und Ziele werden berücksichtigt, die Teilnehmer zu Selbstreflexion und Eigenverantwortung ermutigt und die Freude an der Bewegung gefördert. Entspannungsübungen runden die Stunden ab.

Bitte mitbringen: Matte, Getränk



GESUNDHEIT

Georgenberg	V27302622
Mittwoch, 13.01.2027, 19.00 - 19.45 Uhr, 10x	54 €
Georgenberg, Schule Neudorf, Turnraum	

VITALGYMNASTIK

Irene Bock

Vohenstrauß	V27303302
Donnerstag, 14.01.2027, 19.30 - 20.30 Uhr, 8x	60 €
vhs Studio, Stadthalle, Neuwirtshauser Weg 11	

FASZIENTRAINING

Tanja Franz

Faszien vernetzen unseren ganzen Körper. Sie sind bindegewebsartige Strukturen und haben enormen Einfluss auf Bewegung, Haltung und Schmerzempfinden. Einseitige Belastungen oder Fehlhaltungen führen oft zu Verspannungen und Abschwächung der Muskulatur. Ziel dieses Kurses ist es, die Rumpfmuskulatur zu kräftigen, zu entspannen und den ganzen Körper zu mobilisieren. Dabei werden auch Faszienrollen oder Tennisbälle eingesetzt. Mit ihnen erlernen wir eine Form der Selbstmassage und lösen damit Verklebungen und Verspannungen im Bindegewebe. Falls Sie akut unter Rückenschmerzen leiden, ist eine Rücksprache mit dem Arzt sinnvoll.

Bitte mitbringen: Matte, Turnschuhe, Handtuch, Getränk

PRÄVENTION-GESUNDHEITSPFLEGE

Vohenstrauß	V27303310
Freitag, 25.09.2026, 18.30 - 19.45 Uhr, 10x	119 €
vhs Studio, Stadthalle, Neuwirtshauser Weg 11	

FIT FÜR DEN ALLTAG - GANZKÖRPERKRÄFTIGUNG ZPP

Gabriele Reil, Ergotherapeutin

Dieser Kurs ist zertifiziert, fragen Sie bzgl. Kostenübernahme bei Ihrer Kasse nach.

Mit wohltuenden und herausfordernden Übungen werden körperliche Leistungsfähigkeit, Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer verbessert. Sie lernen Ihre eigenen Leistungsgrenzen kennen und können sie erweitern. Mit vielfältigen Kräftigungs- und Dehnungsübungen der zur Verkürzung neigenden Muskulatur und

GESUNDHEIT



Lockerung verspannter Muskulatur, Körperwahrnehmung und Entspannung, lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten Bewegungsmangel, Muskelverspannungen sowie Muskelschwäche vorzubeugen. Fitness, Kraft, Beweglichkeit, Gewandtheit, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit werden verbessert. Sie werden vieles finden, was Freude macht, interessant und spannend ist, wohl tut, Ihre Gesundheit stärkt und Ihre Ressourcen für den (Arbeits-/Familien-)Alltag erweitert.

Bitte mitbringen: Matte, Sportschuhe, warme Socken, Handtuch, Getränk

Vohenstrauß	V27303311
Freitag, 22.01.2027, 18.30 - 19.45 Uhr, 10x	119 €
vhs Studio, Stadthalle, Neuwirtshauser Weg 11	

FIT FÜR DEN ALLTAG - GANZKÖRPERKRÄFTIGUNG

Gabriele Reil, Ergotherapeutin

Dieser Kurs ist zertifiziert, fragen Sie bzgl. Kostenübernahme bei Ihrer Kasse nach.

Bitte mitbringen: Matte, Sportschuhe, Socken, Handtuch, Getränk

Waidhaus	V27303412
Mittwoch, 23.09.2026, 18.30 - 19.45 Uhr, 10x	119 €
Waidhaus, Schule, Turnhalle	

FIT FÜR DEN ALLTAG - GANZKÖRPERKRÄFTIGUNG

Gabriele Reil, Ergotherapeutin

Dieser Kurs ist zertifiziert, fragen Sie bzgl. Kostenübernahme bei Ihrer Kasse nach.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Sportschuhe, Handtuch, Getränk

Waidhaus	V27303413
Mittwoch, 20.01.2027, 18.30 - 19.45 Uhr, 10x	119 €
Waidhaus, Schule, Turnhalle	

FIT FÜR DEN ALLTAG - GANZKÖRPERKRÄFTIGUNG

Gabriele Reil, Ergotherapeutin

Dieser Kurs ist zertifiziert. Fragen Sie bzgl. Kostenübernahme bei Ihrer Krankenkasse nach.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Sportschuhe, Handtuch, Getränk



GESUNDHEIT

Vohenstrauß	V273034300
Donnerstag, 14.01.2027, 18.15 - 19.30 Uhr, 8x	75 €
vhs Studio, Stadthalle, Neuwirtshauser Weg 11	

RÜCKENGYMNASTIK

Tanja Franz

Mit wohltuenden und kräftigenden Bewegungsübungen, vielfältiger Körperwahrnehmung und Entspannung lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Stärkung des Rückens, zur Verbesserung der Beweglichkeit und Kraft, der Dehn-, Koordinations-, Lockerungs- und Entspannungsfähigkeit kennen. Sie erlernen gelenk- und rückschonende Körperhaltungen und üben rückengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf. Dadurch wird Ausgleich für Bewegungsmangel und einseitige Belastung des (Berufs-)Alltags geschaffen. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Sportschuhe, Handtuch, Getränk

Vohenstrauß	V27304110
Samstag, 17.10.2026, 09.00 - 12.30 Uhr, 2x	55 €
Vohenstrauß, vhs, Kavaliersgebäude, Friedrichstr. 25	

ERSTE-HILFE-KURS AM KIND

Jürgen Sollfrank

Erste Hilfe am Kind ist ein besonderer Kurs. In einem Kinder-Not-Fall muss man richtig handeln.

Sie erlernen die Versorgung bedrohlicher Blutungen bei Kindern, aber auch die lebensrettenden Sofortmaßnahmen, die bei Atemstörungen und Störungen des Herz-Kreislaufsystems zu ergreifen sind.

Weitere Themen:

Knochenbrüche

Schock

Kontrolle der Vitalfunktionen

Stabile Seitenlage

Beatmung

Herz-Lungen-Wiederbelebung

Vergiftungen

Erkrankungen im Kindesalter

Damit Unfälle gar nicht erst passieren, werden Ihnen im Kurs außerdem besondere Gefahrenquellen für Kinder aufgezeigt und vorbeugende Maßnahmen nahegebracht.

GESUNDHEIT



Hier erlernen Sie die verschiedenen Maßnahmen und Notfälle bei Säuglingen und Kindern schnell zu erkennen und sachgerecht zu behandeln:

Notruf, Absichern, Vitalfunktionen, Herz-Lungen-Wiederbelebung, Auffinden von Kindern, Training verschiedener Notfallsituationen, Vergiftungen, kindgerechte Vorsorge im Haushalt.

Vohenstrauß	V27304112
Samstag, 13.03.2027, 09.00 - 12.30 Uhr, 2x	55 €
Vohenstrauß, vhs, Kavaliersgebäude, Friedrichstr. 25	

ERSTE-HILFE-KURS AM KIND

Jürgen Sollfrank

Vohenstrauß	V27302700
Mittwoch, 23.09.2026, 09.20 - 10.20 Uhr, 4x	60 €
vhs Studio, Stadthalle, Neuwirtshauser Weg 11	

FITDANKBABY®MINI AB 3 MONATEN

Katharina Reber

Dein Baby ist ganz in die Stunde eingebunden, mal verstärkt es mit seinem Körpergewicht die Intensität der Übungen, mal motiviert es dich mit seinem Lachen. Dein Baby liebt die Nähe und die gemeinsame Bewegung und profitiert außerdem von den vielen liebevollen Bewegungsliedern und Spielen, die du im Kurs gemeinsam mit ihm machst. So kannst du Kontakte knüpfen und wie nebenbei etwas für deinen Körper und die Entwicklung deines Babys tun. Wenn es deinem Baby Spaß macht, macht es dir Spaß und du bleibst motiviert. Im Kurs geht es erstaunlich ruhig zu, da für die Babys keine Langeweile aufkommt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Trainingsgurt wird von der Dozentin gestellt

Vohenstrauß	V27302701
Mittwoch, 11.11.2026, 09.20 - 10.20 Uhr, 4x	60 €
vhs Studio, Stadthalle, Neuwirtshauser Weg 11	

FITDANKBABY®MINI AB 3 MONATEN

Katharina Reber



Vohenstrauß	V27302702	
Mittwoch, 13.01.2027, 09.20 - 10.20 Uhr, 4x		60 €
vhs Studio, Stadthalle, Neuwirtshauser Weg 11		

FITDANKBABY®MINI AB 3 MONATEN

Katharina Reber

Vohenstrauß	V273030001	
Dienstag, 30.03.2027, 19.00 - 20.30 Uhr.		23€
Vohenstrauß, vhs, Wernberger Straße 12, 1.Stock		

WICKEL & CO - ALTE HAUSMITTEL FÜR DIE GANZE FAMILIE

Barbara Winkler

Wie kann ich mir etwas Gutes tun - Selbstliebe, Glücksgefühle im Kleinen in den Alltag einbauen? In dem Kurs von Barbara Winkler, Gesundheitspädagogin und Entspannungstrainerin, werden den Teilnehmern "Werkzeuge" verschiedenster Art an die Seite gestellt, die sie leicht und dauerhaft anwenden können.

Vohenstrauß	V27303101	Vortrag
Montag, 05.04.2027, 18.30 - 20.00 Uhr.		ohne Gebühr, Anmeldung erforderlich
Vohenstrauß, Stadtbücherei, Marktplatz 3		

WAS PASSIERT EIGENTLICH IM KÖRPER WÄHREND DER WECHSELJAHRE?

Barbara Kindl, Birgit Mislik

In diesem Vortrag erhalten Sie einen verständlichen Einblick in die Wirkung weiblicher Hormone und deren Einfluss auf verschiedene Organe. Typische Beschwerden werden anschaulich erklärt und in einen größeren Zusammenhang eingeordnet. Darüber hinaus lernen Sie verschiedene Möglichkeiten kennen, um Beschwerden individuell zu lindern und gut durch diese Lebensphase zu kommen. Im Anschluss besteht selbstverständlich die Möglichkeit, Fragen zu stellen."



Vohenstrauß	V27303701	Workshop
Donnerstag, 24.09.2026, 18.00 - 19.00 Uhr.		15 €
Vohenstrauß, vhs, Kavaliersgebäude, Friedrichstr. 25		

DUFTENDE HELFER IN DER HERBSTZEIT

Miriam Dobmeier

Wenn die Tage kürzer werden und die Temperaturen sinken, ist unser Körper besonderen Belastungen ausgesetzt. Ätherische Öle können in dieser Jahreszeit eine wertvolle natürliche Unterstützung für Wohlbefinden, Balance und Gesundheit sein. In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden ausgewählte ätherische Öle kennen, die das Immunsystem stärken, die Verdauung unterstützen und in der Erkältungszeit wohltuend wirken können. Darüber hinaus erfahren sie, wie Düfte zur Entspannung beitragen, die Stimmung positiv beeinflussen und das allgemeine Wohlbefinden fördern können. Praktische Anwendungsmöglichkeiten für den Alltag runden den Kurs ab.

Vohenstrauß	V27303703	Workshop
Donnerstag, 22.10.2026, 18.00 - 19.00 Uhr.		15 €
Vohenstrauß, vhs, Kavaliersgebäude, Friedrichstr. 25		

ÄTHERISCHE ÖLE ZUR UNTERSTÜTZUNG DES NERVENSYSTEMS

Miriam Dobmeier

Unser Nervensystem ist täglich gefordert – durch Stress, Reizüberflutung und die Herausforderungen des modernen Lebens. Ätherische Öle können dabei helfen, Momente der Ruhe zu schaffen, die innere Balance zu stärken und neue Kraft zu schöpfen. In diesem Kurs entdecken die Teilnehmenden die wohltuende Wirkung ausgewählter ätherischer Öle auf das Nervensystem. Sie erfahren, welche Düfte Entspannung fördern, emotionale Ausgeglichenheit unterstützen und zu mehr Gelassenheit, Konzentration und erholsamem Schlaf beitragen können. Anregungen für die praktische Anwendung im Alltag machen den Kurs zu einer wertvollen Unterstützung für mehr Wohlbefinden und Lebensqualität.

SICHERN SIE SICH IHREN PLATZ IM KURS!





ERNÄHRUNG - BACKEN - KOCHEN

vhs Würzburg	v27305150	Online
Montag, 25.01.2027, 19.00 - 20.30 Uhr.		25 €
vhs online		

ESSEN ÜBERWINDEN - MIT ACHTSAMKEIT

vhs Würzburg

Greifen Sie in stressigen Situationen besonders häufig zu Süßigkeiten? Belohnen bzw. entspannen Sie sich abends nach einem harten Tag mit Essen? Beruhigt Sie das Essen?

In diesem Kurs lernen Sie mit den Methoden des achtsamen Essens, wie Sie die automatischen Essmuster bei Stress, Langeweile und Frust durchbrechen. Sie lernen Hunger von Appetit zu unterscheiden und erfahren, wie Sie das Essen richtig genießen können. Nach dem Kurs kennen Sie zielführende Strategien, um emotionales Essen langfristig zu überwinden.

Sie benötigen für den Kurs einen kleinen süßen oder salzigen Snack, wie z.B. einen Keks, ein Stück Schokolade oder eine Salzstange, Chips oder Nüsse.

Der Kurs findet per Zoom statt. Vor Kursbeginn erhalten Sie eine E-Mail mit Ihren Zugangsdaten. Bei der Anmeldung daher bitte unbedingt eine E-Mail-Adresse angeben. Für die Kursteilnahme benötigen Sie lediglich einen Laptop/PC oder ein Tablet mit Internetverbindung, Kamera, Mikrofon und Lautsprecher.

Kursleitung: Caroline Laux

Veranstaltungsort: Online-Seminar, Zoom-Meeting 12 neu

Ausführende vhs: vhs Würzburg

vhs Ammersee West	V27305290	Online
Mittwoch, 21.10.2026, 19.30 - 20.45 Uhr.		12 €
vhs online		

IMMUNFOOD – DAS IMMUNSYSTEM GEZIELT MIT ERNÄHRUNG STÄRKEN

vhs Ammersee West

Ein starkes Immunsystem ist kein Zufall – unsere Ernährung spielt dabei eine zentrale Rolle. Erfahren Sie, wie Makro- und Mikronährstoffe die Abwehrkräfte unterstützen und welchen Einfluss der Darm als „Sitz des Immunsystems“ tatsächlich hat. Erhalten Sie praxisnahes Wissen darüber, wie eine darmfreundliche und immunstärkende Ernährung aussehen kann: Von der Auswahl der richtigen Lebensmittel bis hin zu einfachen Beispielen für Mahlzeiten für den Alltag. Ziel ist



es, die wissenschaftlichen Grundlagen verständlich zu machen und konkrete Hinweise zur nachhaltigen Unterstützung des Immunsystems zu geben.

Kursleitung: Christina Duvinage

Veranstaltungsort: online, MS Teams

Ausführende vhs: vhs Ammersee West

inkl. Skript

Waidhaus	V27305214	Workshop
Samstag, 17.10.2026, 17.00 - 20.00 Uhr.		29 €
Waidhaus, Katl's Backstube, Brauhausgasse 22		

SCHMIERKUCHEN

Emma Grosser, Katharina Grundler

Verzehrkosten in der Kursgebühr enthalten

Ein weiteres altes Brauchtumsgebäck ist der Schmierkuchen, der seinen Namen von der Schicht hat.

Der Belag wird auf den Boden des Hefeteiges gestrichen. Dieser Kuchen kann stolze Ausmaße haben und wird in verschiedenen Regionen unterschiedlich zubereitet. Es gibt Quarkschmier, Grießschmier, Mohnschmier, Butterschmier, Apfelschmier und Zwetschgenschmier. Gemeinsam mit der Dozentin erlernen sie die Zubereitung eines lockeren Hefeteiges und stellen die verschiedenen Schmierarten her. Zum Schluss werden die Schmierkuchen noch mit Weinbeeren und Butterstreuseln verfeinert.

Bitte mitbringen:

Kochschürze, Behälter

Waidhaus	V27305215	Workshop
Samstag, 24.10.2026, 17.00 - 20.00 Uhr.		29 €
Waidhaus, Katl's Backstube, Brauhausgasse 22		

SÜßES AUS HEFETEIG, HEFESCHLEIFEN UVM.

Emma Grosser, Katharina Grundler

Verzehrkosten in der Kursgebühr enthalten

Hefefeinteig ist ein süßer Hefeteig mit einem erhöhten Anteil an Fett, Zucker, Eiern oder Milch. Diese Zutaten verleihen dem Teig seine besonders lockere, weiche und aromatische Beschaffenheit. Die Teilnehmenden lernen die Grundlagen der Herstellung von Hefefeinteigen kennen. Charakteristisch für diese Teigart ist, dass die Hefe den Teig lockert, während Fett und Zucker für eine feine, zarte Krume sorgen. Von der Auswahl der Zutaten über das richtige Kneten und Gehenlassen des Teiges bis hin zur Verarbeitung und dem Backen verschiedener Gebäckstücke werden alle wichtigen Arbeitsschritte vermittelt. Gemeinsam mit der Dozentin



bereiten die Teilnehmenden unter fachkundiger Anleitung klassische Hefengebäcke, wie zum Beispiel Hefeschleifen, zu. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf der Teigführung. Dabei werden die Einflüsse von Gehzeiten, Temperatur und Verarbeitung auf die Qualität des Gebäcks erläutert und praktisch erprobt. So erwerben die Teilnehmenden wertvolle Kenntnisse und Fertigkeiten für das erfolgreiche Backen von Hefefeingebäck.

Bitte mitbringen: Kochschürze, Behälter

Vohenstrauß	V27305231	Workshop
Samstag, 24.10.2026, 15.00 - 18.00 Uhr.		45 €
Vohenstrauß, Förderzentrum, Küche		

KOCHEN MIT DEM ZAUBER DES ORIENTS

Meriam Khelil

Verzehrkosten sind in der Kursgebühr enthalten

Was ist "arabisches Essen"

Die nahöstliche Küche ist gesund, geschmacksintensiv und schnell gemacht und gilt daher als Food-Trend. Gastfreundschaft wird in der arabischen Welt großgeschrieben und so ist auch die Tafel immer reich gedeckt - für jeden Geschmack soll schließlich etwas dabei sein. Gemeinsames kochen und essen verbindet Land und Leute.

Gerade arabische Gerichte kommen oft mit günstigen Zutaten wie z.B. Hähnchen und Hülsenfrüchten aus und lassen sich leicht zubereiten.

Die Arabische Küche ist reich an Gewürzen wie Piment, Kreuzkümmel, Kurkuma, Safran oder Kardamom, die jedes Rezept besonders machen.

Entdecken Sie den kulinarischen Orient. Guten Appetit.

Bei kurzfristiger Absage müssen leider die Materialkosten in Rechnung gestellt werden.

Bitte mitbringen: Behälter mitbringen

Vohenstrauß	V27305235	Workshop
Samstag, 14.11.2026, 15.00 - 18.00 Uhr.		40 €
Vohenstrauß, Förderzentrum, Küche		

BACKEN MIT DEM ZAUBER DES ORIENTS

Meriam Khelil

Verzehrkosten sind in der Kursgebühr enthalten

"Arabisch Backen" bezieht sich auf die Zubereitung von traditionellen arabischen Backwaren und Desserts. Die arabische Küche ist reich an vielfältigen Backwaren, die oft durch ihre einzigartigen Aromen, Gewürze und Texturen bestechen.



Gastfreundschaft wird in der arabischen Welt großgeschrieben und so ist auch die Tafel immer reich gedeckt - für jeden Geschmack soll schließlich etwas dabei sein. Entdecken Sie den kulinarischen Orient.

Guten Appetit.

Bei kurzfristiger Absage müssen leider die Materialkosten in Rechnung gestellt werden.

Bitte mitbringen: Behälter mitbringen

Pleystein	V27305250	Workshop
Freitag, 16.10.2026, 17.00 - 21.00 Uhr.		62 €
Pleystein, Schule, Schulküche		

BAYERISCHER BURGER - TRADITION TRIFFT TREND

Wolfgang Rappl

Verzehrpauschale 17 Euro. Bitte in bar und passend mitbringen.

In diesem Kochkurs wird gemeinsam in einer großen Gruppe ein kreatives Burger-Menü mit regionalem Fokus zubereitet. Dabei entstehen moderne Burgerkreationen mit typisch bayerischen Aromen und hausgemachten Beilagen. Der Kurs vermittelt Wissen über regionale Produkte, das perfekte Patty und innovative Geschmackskombinationen.

Menü & Gerichte:

Obazda-Burger mit Rind, Laugenbun & Zwiebelmarmelade: Rinderpatty aus hochwertigem regionalem Fleisch, Obazda-Creme als Käseersatz, Laugenbrötchen als Burger-Bun, Mit süßlicher Zwiebelmarmelade und Feldsalat

Kaspress-Burger mit Krautsalat & Feigensenf-Crème: Bratling aus würzigem Bergkäse und Semmelmasse, serviert mit frischem Krautsalat und einer cremigen Sauce aus Preiselbeeren und Senf

Geflügel-Burger mit Apfel-Rotkraut-Coleslaw & Honig-Senf-Sauce: Saftiges Geflügelpatty, Apfel-Rotkraut-Coleslaw (hergestellt im Kurs), Hausgemachte Honig-Senf-Sauce

Beilagen & Extras: Bayerische Kartoffel-Wedges aus dem Ofen mit Paprika-Salz, Hausgemachte Dips: Honig-Senf, Preiselbeer-Remoulade, Kräuterquark, Apfel-Rotkraut-Coleslaw

Bitte mitbringen: Schürze und Frischhaltedose





GESUNDHEIT

Pleystein	V27305251	Workshop
Freitag, 12.02.2027, 17.00 - 21.00 Uhr.		45 €
Pleystein, Schule, Schulküche		

ALPENKÜCHE & HÜTTENKLASSIKER – DEFTIG & GEMÜTLICH

Wolfgang Rappl

Verzehrpauschale 18 Euro. Bitte in bar und passend mitbringen.

Klassische Hüttenküche selbst gemacht - herzhaft, bodenständig und voller Geschmack.

In diesem Kurs bereiten wir typische Gerichte der Alpenküche wie Kaspressknödel, Käsespätzle und weitere herzhaften Spezialitäten zu. Sie lernen traditionelle Zubereitungstechniken, den Umgang mit einfachen Zutaten und die Herstellung klassischer Gerichte, die besonders in der kalten Jahreszeit beliebt sind.

Bitte mitbringen: Schürze und Frischhaltedose



Pleystein	V27305252	Workshop
Freitag, 13.11.2026, 17.00 - 21.00 Uhr.		45 €
Pleystein, Schule, Schulküche		

WÄRMENDE SUPPEN & EINTÖPFE - VON KLASSISCH BIS MODERN

Wolfgang Rappl

Verzehrpauschale 16 Euro. Bitte in bar und passend mitbringen.

Herzhaftes Wohlfühlgericht für kalte Tage - einfach, vielseitig und voller Geschmack. In diesem Kurs bereiten wir eine kräftige Rinder- oder Gemüsebrühe als Basis zu, kochen eine cremige herbstliche Gemüsesuppe und einen aromatischen Eintopf mit

GESUNDHEIT



saisonalen Zutaten. Ergänzt wird der Kurs durch verschiedene Einlagen und Verfeinerungen. Sie lernen, wie eine gute Suppenbasis entsteht, wie Suppen gebunden und abgeschmeckt werden und wie sich aus einfachen Zutaten vollwertige, geschmackvolle Gerichte entwickeln lassen.

Bitte mitbringen: Schürze und Frischhaltedose



Bei Interesse melden Sie sich gerne bei uns im
Büro oder per Mail:
info@vhs-vohenstrauss.de 



SPRACHEN

SPRACHEN

Vohenstrauß	V27406111	
Montag, 12.10.2026, 17.30 - 19.00 Uhr, 8x		104 €
Vohenstrauß, vhs, Kavaliersgebäude, Friedrichstr. 25		

ENGLISCH "MIT MUßE"

Peter Dineiger



Dieser Kurs ist an alle Englischfreunde mit Vorkenntnissen gerichtet. Erweitern Sie in ungezwungener Atmosphäre Ihre Englischkenntnisse.

Grammatik, Konversation und Landeskunde sind ein Bestandteil dieses Kurses.

Bitte mitbringen:

Lehrwerk: Network Now B1.1

Vohenstrauß	V27406112	
Montag, 18.01.2027, 17.30 - 19.00 Uhr, 10x		130 €
Vohenstrauß, vhs, Kavaliersgebäude, Friedrichstr. 25		

ENGLISCH "MIT MUßE"

Peter Dineiger

vhs Eppingen	V27408001	Online
Mittwoch, 30.09. - 09.12.2026, 18.00 - 19.00 Uhr, 10x		80 €
vhs online		

FRANZÖSISCH À LA CARTE - EINSTEIGERKURS FÜR REISENDE (A1)

vhs Eppingen-Gemmingen-Ittlingen



Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer, die französische Kenntnisse für Reise und Urlaub erwerben möchten. Im Vordergrund stehen entspanntes Einüben von Sprachfähigkeiten, Alltagssituationen und landeskundliches Wissen.

Lehrbuch:

Französisch à la carte neu A1 - Einstiegskurs für Reisende (Klett-Verlag), ab Lektion 1 (ISBN 978-3-12-528822-5)

SPRACHEN



Der Preis ist für 5 Teilnehmende kalkuliert. Bei mehr als 5 Teilnehmenden reduziert sich die Gebühr.

Der Kurs findet über Zoom statt. Ein paar Tage vor Veranstaltungsbeginn erhalten die Teilnehmenden einen Link.

Kursleitung: Marianne Rentel-Bardiau

Veranstaltungsort: 75031, Eppingen

Ausführende vhs: vhs Eppingen-Gemmingen-Ittlingen

vhs Aalen	V27409001	Online
Freitag, 25.09. - 04.12.2026, 09.00 - 10.30 Uhr, 10 Xx		131 €
vhs online		

ITALIENISCH A1.1 KLEINGRUPPE

vhs Aalen



Der Online-Kurs eignet sich für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse. Der Unterricht basiert auf der kommunikativen Methode und auf emotionalem Lernen. Von unserer muttersprachlichen Dozentin angeleitet, werden die Interessierten bald in der Lage sein, ein einfaches Gespräch auf Italienisch zu führen.

Kursleitung: Claudia Tuveri

Veranstaltungsort: vhs.cloud

Ausführende vhs: vhs Aalen

Bitte mitbringen: Das Material wird von der Dozentin zur Verfügung gestellt.

vhs Heilbronn	V27421001	Online
Mittwoch, 07.10. - 20.01.2027, 18.00 - 19.30 Uhr, 12x		144 €
vhs online		

KROATISCH A1.3

vhs Heilbronn



Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die sich für die kroatische Sprache und Kultur interessieren. Im Kurs werden sprachliche Grundkenntnisse vermittelt, die in Alltagssituationen Anwendung finden können.

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen der kroatischen Sprache.

Bosnisch, Kroatisch und Serbisch sind sich recht ähnlich. In unseren Kursen wird die kroatische Sprache unterrichtet; auf die Unterschiede zu den Nachbarsprachen wird bei Bedarf eingegangen.

Kursleitung: Sandra Beronja



SPRACHEN

Veranstaltungsort: Online-Kurs, Online-Veranstaltung

Ausführende vhs: vhs Heilbronn

Bitte mitbringen:

Bitte mitbringen (Empfehlung: erst kurz vor Kursbeginn beschaffen):

Kroatisch Alltagstauglich A1-A2, Die wichtigsten Sätze zum Mitreden, Hueber, ab Lektion 10

ISBN 978-3-19-807932-4

und

Kroatisch Einstiegskurs A1 für Kurzentschlossene, Hueber

ISBN 978-3-19-025359-3

Optional: Lextra Kompaktgrammatik, Cornelsen

ISBN 978-3-589-01993-9

vhs-rastatt	V27422001	Online
Dienstag, 12.01.2027, 18.00 - 20.00 Uhr, 4 xx		52 €
vhs online		

SPANISCH - A1 ALLTAG UND REISE

vhs-rastatt



¡Nos vamos de vacaciones!

¡Vamos! Ab in den Urlaub, aber diesmal mit Spanischkenntnissen im Gepäck!

Dieser Crashkurs richtet sich an Anfänger/-innen und Wiedereinsteiger/-innen, die mit Leichtigkeit und guter Laune Spanisch für den Urlaub lernen möchten. Hauptaugenmerk liegt auf der mündlichen Kommunikationsfähigkeit. Sie üben die richtige Aussprache und die wichtigsten Redewendungen für verschiedene Urlaubssituationen. Egal, ob Sie sich im Restaurant verständigen, nach dem Weg fragen oder einfache Konversationen führen möchten. Dieser Kurs eignet sich auch als kompakter Einstieg in die spanische Sprache.

Hinweis: Der Kurs findet online über die vhs.cloud statt. Sie benötigen für Ihre Teilnahme eine stabile Internetverbindung und für eine aktive Beteiligung ein Mikrofon sowie eine Webcam. Ihre Zugangsdaten erhalten Sie rechtzeitig vor dem ersten Kurstermin.

Kursleitung: Nuria Albiach Morales

Veranstaltungsort: Online - Zugangsdaten Versand per E-Mail

Ausführende vhs: vhs-rastatt

ab 8 Teilnehmenden

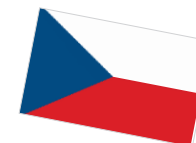
SPRACHEN



Vohenstrauß	V27423111	
Dienstag, 06.10.2026, 18.00 - 19.30 Uhr, 10x		130 €
Vohenstrauß, vhs, Kavaliersgebäude, Friedrichstr. 25		

TSCHECHISCH FÜR DEN ALLTAG-FORTGESCHRITTENE

Radek Strihavka



Tschechisch zu lernen kann eine bereichernde Erfahrung sein, da es nicht nur die Kommunikation mit den Tschechen ermöglicht, sondern auch ein tieferes Verständnis für die Kultur und Geschichte des Landes vermittelt. Sie erlernen die Sprache alltagsbezogen und erhalten vom Dozenten wichtige Informationen über Land und Leute und mit einigen Tipps meistern Sie Ihre Fahrten, geschäftliche Kontakte und Begegnungen im Nachbarland.

Sie können sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete äußern, über Erfahrungen und Ereignisse berichten, Träume, Hoffnungen und Ziele beschreiben und zu Plänen und Ansichten kurze Begründungen oder Erklärungen geben.

Wir lernen in dieser Niveaustufe Hauptinhalte komplexer Texte zu konkreten und abstrakten Themen zu verstehen, sich spontan und fließend zu verständigen, tauchen tiefer in die Grammatik ein, bekommen einen Überblick über Geschichte und Geographie des Landes und lernen einige interessante tschechische Persönlichkeiten kennen.

Die Vermittlung von grammatikalischen Regeln (z.B. Artikel, Substantive, Verben in Gegenwart, Vergangenheit und Zukunft) fördern das Selbstvertrauen im Gebrauch der Sprache.

Bei weniger als 5 Teilnehmern muss die Gebühr angehoben werden!

Vohenstrauß	V27423112	
Dienstag, 12.01.2027, 18.00 - 19.30 Uhr, 10x		130 €
Vohenstrauß, vhs, Kavaliersgebäude, Friedrichstr. 25		

TSCHECHISCH FÜR DEN ALLTAG-FORTGESCHRITTENE

Radek Strihavka

SICHERN SIE SICH IHREN PLATZ IM KURS!





SPRACHEN

Vohenstrauß

V27423117

Dienstag, 12.01.2027, 19.30 - 21.00 Uhr, 10x

130 €

Vohenstrauß, vhs, Kavaliersgebäude, Friedrichstr. 25

TSCHECHISCH FÜR DEN ALLTAG - GERINGE VORKENNTNISSE

Radek Strihavka

Vielleicht planst du eine Reise nach Tschechien, hast tschechische Freunde oder interessierst dich einfach für die Sprache und Kultur.

Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf themenbezogenen Sprachkenntnissen, der Entwicklung von Fähigkeiten in den Bereichen Sprechen, Hören, Lesen und Schreiben. Sie erlernen Grundlagen der Aussprache und Betonung, den systematischen Aufbau eines Basiswortschatzes (z.B. Zahlen, Farben, Alltagsgegenstände) und bekommen eine Einführung in das tschechische Alphabet. Sie erlernen die Sprache alltagsbezogen und erhalten vom Dozenten wichtige Informationen über Land und Leute, über die tschechischen Kultur, Traditionen und sozialen Normen.

Bei weniger als 5 Teilnehmern muss die Gebühr angehoben werden!

Vohenstrauß

V27426001

Mittwoch, 14.10.2026, 18.30 - 20.00 Uhr, 6x

78 €

Vohenstrauß, vhs, Kavaliersgebäude, Friedrichstr. 25

ARABISCH ANFÄNGER MIT GERINGEN VORKENNTNISSEN

Meriam Khelil

Möchten Sie die arabische Sprache und Kultur kennenlernen oder Ihre ersten Arabischkenntnisse erweitern? In diesem Kurs vertiefen Sie vorhandene Grundkenntnisse und bauen Schritt für Schritt Ihre Sprachkompetenz aus.

Sie lernen, einfache Gespräche zu führen, sich vorzustellen, nach dem Weg zu fragen sowie Alltagssituationen sprachlich zu bewältigen. Auch interessante Einblicke in die Kultur und Traditionen der arabischsprachigen Welt sind Bestandteil des Kurses.

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits erste Erfahrungen mit der arabischen Sprache gesammelt haben, beispielsweise durch einen Anfängerkurs oder eigene Lernversuche.

BERUF

TECHNIK - DIGITAL

Vohenstrauß

V27501700

Vortrag

Mittwoch, 09.12.2026, 14.30 - 17.30 Uhr.

**ohne Gebühr,
Anmeldung
erforderlich**

Vohenstrauß, vhs, Kavaliersgebäude, Friedrichstr. 25

MULTIKOPTER-DIE TECHNIK MODERNER DROHNEN

BayernLAB Nabburg

Entdecken Sie die faszinierende Welt der Multikopter! Wir geben eine allgemeinverständliche Einführung in die Technik moderner Drohnen sowie einen Überblick über ihre vielfältigen

Einsatzmöglichkeiten - von Freizeit und Fotografie bis hin zu professionellen Anwendungen. Darüber hinaus werden grundlegende rechtliche Rahmenbedingungen erläutert, die beim Betrieb von Drohnen zu beachten sind. Der Vortrag richtet sich an interessierte Erwachsene ohne Vorkenntnisse und vermittelt praxisnahe Einblicke in Technik und Einsatzgebiete moderner Multikopter.



Vohenstrauß

V27501241

Freitag, 02.10.2026, 08.30 - 11.30 Uhr.

34 €

Vohenstrauß, vhs, Kavaliersgebäude, Friedrichstr. 25

DIGITALES MIT DEM LAPTOP - WICHTIGE FUNKTIONEN UND NUTZEN DES LAPTOPS

Christa Weny

Wichtige Funktionen am PC verstehen, Grundlagen der Hardware Bildschirm, Lautstärke und Helligkeit anpassen, Dateien und Ordner: Speichern, finden, umbenennen, löschen



Arbeitsplatz (Desktop) organisieren: Symbole, Verknüpfungen, Taskleiste. Nutzen des Laptops im Alltag. Internet nutzen: Browser öffnen (z. B. Chrome, Firefox, Edge), Suchmaschinen (Google) sicher verwenden. Websites speichern (Lesezeichen/Favoriten). Downloads verwalten (Wo landeten meine Dateien? E-Mails schreiben und lesen: E-Mail-Konto einrichten (z. B. Gmail, Outlook). Anhang öffnen und versenden, Spam erkennen. Dokumente erstellen und bearbeiten: Textdokumente (z. B. mit Word oder kostenloser Alternative wie LibreOffice). Einfache Formatierungen (fett, kursiv, Aufzählungen). Dokumente speichern und drucken. Ergänzende Inhalte, Sicherheit am Laptop Fotos und Videos: Cloud-Dienste, Wartung und Pflege

Vohenstrauß	V27501242
Freitag, 09.10.2026, 08.30 - 11.30 Uhr.	34 €
Vohenstrauß, vhs, Kavaliersgebäude, Friedrichstr. 25	

DIGITALES MIT DEM SMARTPHONE - DIE WICHTIGSTEN FUNKTIONEN AM SMARTPHONE- ANDROID

Christa Wenig

Kursbeschreibung: "Digitales mit dem Smartphone (Android) – Grundlagen für den Alltag"

Zielgruppe: Personen mit wenig Smartphone-Kenntnissen, die ihr Android-Gerät sicherer und effektiver nutzen möchten. Bitte eigenes Smartphone mitbringen!

Praktische Übungen direkt am eigenen Gerät – Schritt für Schritt angeleitet.

Kursinhalte: Wichtige Funktionen des Smartphones verstehen, Grundlagen der Bedienung: Touchscreen: Tippen, Wischen, Zoomen, Langdrücken, Sperrbildschirm, Lautstärke, Helligkeit und Benachrichtigungen anpassen, Einstellungen: WLAN, Mobile Daten und Bluetooth ein-/ausschalten, Display-Einstellungen, Kontakte verwalten: Kontakte anlegen, bearbeiten und löschen Umgang mit Apps: Apps öffnen, schließen und organisieren: Apps auf dem Startbildschirm anordnen, Apps in Ordnern gruppieren, Apps deinstallieren oder aktualisieren.

Wichtige Standard-Apps kennenlernen: Telefonie: Anrufe tätigen, annehmen, ablehnen. Kamera: Fotos und Videos aufnehmen, speichern und teilen

Apps herunterladen und nutzen: Google Play Store: Apps suchen, installieren.

Kostenlose vs. kostenpflichtige Apps. App-Berechtigungen verstehen (z. B. Zugriff auf Kamera, Standort)

Ergänzende Inhalte: Internet und Browser: E-Mails unterwegs, Sicherheit und Datenschutz: Virenschutz-Apps und sicheres Surfen. Was tun bei Verlust oder Diebstahl des Smartphones?

Kommunikation: WhatsApp oder Signal einrichten und nutzen, Gruppenchats erstellen und verwalten, Cloud-Dienste: Google Drive um Fotos und Dokumente zu sichern, Dateien hochladen und teilen. Karten und Navigation: Kalender und Erinnerungen: Notizen und Listen.



Vohenstrauß	V27501245	Online
Donnerstag, 14.01.2027, 13.30 - 15.30 Uhr.		19 €
Vohenstrauß, vhs online		

DIGITALES WISSEN ERLANGEN - WAS MAN HEUTE UNBEDINGT WISSEN SOLLTE

Christa Wenig

Ob zu Hause oder unterwegs – digitale Geräte und Internetdienste gehören heute zum Alltag. Doch nicht jeder fühlt sich im Umgang damit sicher. In diesem Online-Vortrag erhalten Sie einen leicht verständlichen Einstieg in die digitale Welt. Ziel ist es, die wichtigsten Begriffe zu erklären, zentrale Funktionen zu zeigen und Ihnen die Sicherheit im Umgang mit Technik zu geben – ganz ohne Vorkenntnisse.

Themen im Überblick:

EDV-Grundlagen: Einführung in die Begriffe wie Desktop, App, Cloud, Update, Browser u.v.m.

Virenschutz und Sicherheitssoftware: Warum es wichtig ist – und wie Sie Ihren Computer und Smartphone schützen

Risiken im Netz: Phishing, unseriöse Webseiten – wie Sie Gefahren erkennen und vermeiden

Umgang mit E-Mails: E-Mails sicher lesen, erkennen von Spam und gefährlichen Anhängen

Onlinebanking: Sicher bezahlen und Überweisungen online tätigen – TAN-Verfahren, Apps

Datenschutz und Datensicherheit: Wie kann ich meine Privatsphäre schützen?

Vohenstrauß	V27501244	Online
Mittwoch, 09.12.2026, 15.00 - 17.00 Uhr.		19 €
Vohenstrauß, vhs online		

ELEKTRONISCHE PATIENTENAKTE (EPA) UND GESUNDHEITS-APP - EIN ÜBERBLICK FÜR VERSICHERTE UND INTERESSIERTE

Christa Wenig

Die Digitalisierung im Gesundheitswesen schreitet voran – mit der elektronischen Patientenakte (ePA) und Gesundheits-Apps stehen Patientinnen und Patienten neue digitale Möglichkeiten zur Verfügung, ihre Gesundheitsdaten zu verwalten und zu nutzen. Dieser Online-Vortrag bietet Ihnen einen kompakten, verständlichen Überblick über die wichtigsten Funktionen, Chancen und Herausforderungen dieser digitalen Angebote.



BERUF

Sie erfahren:

Was ist die elektronische Patientenakte (ePA) und wie funktioniert sie?

Welche Daten können in der ePA gespeichert werden?

Was ist eine Gesundheits-App und wie unterscheiden sich verschiedene App-Typen?

Datenschutz und Datensicherheit: Wer hat Zugriff auf meine Gesundheitsdaten?

QUALIFIKATION - ARBEITSLEBEN

vhs Villingen-Schwenningen	V27500001	Online
Dienstag, 13.10.2026, 19.30 - 21.00 Uhr.		11 €
vhs online		

NEW WORK – DAS ORIGINAL: SINNVOLLER UND NACHHALTIGER ARBEITEN.

vhs Villingen-Schwenningen

Die Arbeitswelt steckt in der Krise: Überforderung, Sinnverlust und starre Strukturen prägen den Alltag vieler Menschen. Eine Antwort darauf liefert das Konzept „New Work“ des Philosophen Frithjof Bergmann. Sein visionärer Ansatz hinterfragt nicht nur das bestehende Arbeits- und Wirtschaftssystem, sondern zeigt Wege zu mehr Freiheit, Sinn und Nachhaltigkeit. Im Vortrag erklärt Günter Thoma, Ökonom und New-Work-Experte, wie New Work funktioniert, warum es dringend gebraucht wird – und welche Chancen sich daraus für das Wirtschaftssystem ergeben.

Vohenstrauß	V27500200	Online
Montag, 26.10.2026, 19.00 - 20.30 Uhr.		9 €
vhs online		

ERFOLG BEGINNT IM KOPF

Steve Windisch

Nach Anmeldung erhalten Sie die Zugangsdaten

Wir alle wünschen uns, mit dem was wir tun, erfolgreich zu sein. Unser äußerer Erfolg wird dabei durch unsere innere Haltung entscheidend mitbestimmt. Aber wie können wir mutig und selbstbewusst durchs Leben gehen - ohne unseren Selbstzweifeln das Feld zu überlassen? Dieser Vortrag zeigt, wie so ein „Erfolgs-Mindset“ aussieht und wie wir es gezielt aufbauen können. So gehen wir unsere

BERUF



Herausforderungen selbstsicher, zuversichtlich und motiviert an. So können wir auch ambitionierte Ziele erreichen, weil wir es uns einerseits erlauben groß zu denken und andererseits in den entscheidenden Momenten dranbleiben und nicht aufgeben. Zoom Link wird vom Dozenten erstellt und vorab zur Weiterleitung an die TN zur Verfügung.

Vohenstrauß	V27500201	Online
Donnerstag, 24.09.2026, 19.00 - 20.30 Uhr.		9 €
vhs online		

MENTAL STARK DANK RESILIENZ - AUCH IN SCHWIERIGEN SITUATIONEN

Steve Windisch

Nach Anmeldung erhalten Sie die Zugangsdaten

In herausfordernden Situationen brauchen wir vor allem psychische Widerstandskraft. Sie hilft uns gelassen und souverän zu sein mutig und entschlossen für unsere Bedürfnisse einzustehen und dabei mental stark und zuversichtlich zu bleiben. Wie schaffen es manche Menschen sich einfach nicht unterkriegen zu lassen und Herausforderungen souverän zu meistern? Die Forschung hat beeindruckende Erkenntnisse welche Faktoren unsere Resilienz direkt beeinflussen. Dieser Vortrag zeigt Ihnen diese Schutzfaktoren auf und wie es uns allen möglich ist diese zu erlernen zu stärken und zu trainieren.

vhs Villingen-Schwenningen	V27501001	Online
Donnerstag, 05.11. - 03.12.2026, 18.00 - 19.30 Uhr, 4x		63 €
vhs online		

MIT APP INVENTOR: APPS EINFACH SELBST ENTWICKELN - GRUNDLAGEN

vhs Villingen-Schwenningen

Das Hauptziel: Sie lernen, wie man ohne Programmierkenntnisse eigene, einfache Apps für Android-Smartphones erstellt. Der Kurs vermittelt Ihnen die Grundlagen, damit Sie am Ende selbstständig eigene App-Ideen umsetzen können. Die Methode: Sie verwenden den MIT App Inventor, einen visuellen Baukasten, mit dem



BERUF

Apps per Drag & Drop (Ziehen und Ablegen von Bausteinen) erstellt werden, anstatt Code zu schreiben.

Ihre Lern-Stationen: Der Einstieg: Von der ersten „Hallo Welt“-App bis zur einfachen Texteingabe.

Interaktive Tools: Sie programmieren einen digitalen Würfel und einen kleinen Taschenrechner.

Erste Spiele: Sie erstellen einen simplen Spielautomaten („Einarmiger Bandit“).

Der Kurs vermittelt Ihnen alle wichtigen Grundlagen, um am Ende eigene, einfache Apps selbstständig umsetzen zu können. Ideal für alle Neugierigen und kreativen Köpfe

Voraussetzungen: Sicherer Umgang mit PC, Windows und Internet. Der Kurs wird online abgehalten. Sie benötigen einen PC oder Laptop mit Internetzugang.

Kursleitung: Stefan Mühlbauer

Veranstaltungsort: www.vhs.cloud

Ausführende vhs: vhs Villingen-Schwenningen

Vohenstrauß	V27501243	Online
Donnerstag, 19.11.2026, 15.00 - 17.00 Uhr.		19 €
Vohenstrauß, vhs online		

UMGANG MIT KI- EINSTIEG IN DIE WELT DER KÜNSTLICHEN INTELLIGENZ

Christa Wenig

1. Grundlagen der KI

Was ist KI? Einfache Erklärung: Was bedeutet "künstliche Intelligenz"? Wie funktioniert KI? Grundprinzip: Daten, Mustererkennung, Lernen. Beispiele aus dem Alltag (z. B. Spracherkennung, Empfehlungssysteme) Vor- und Nachteile von KI Chancen: Zeitersparnis, Unterstützung im Alltag. Risiken: Datenschutz, Fehlinformationen, Abhängigkeit

2. Welche KI-Tools gibt es? Überblick über beliebte KI-Tools: Chatbots, Bildgenerierung, Spracherkennung, Übersetzungstools, Alltagshelfer: KI in Smartphones, Kostenlose vs. kostenpflichtige Tools, für wen eignen sich welche Tools?

3. Anmelden und Einstellungen bei ChatGPT, Schritt-für-Schritt-Anleitung: Account erstellen (E-Mail, Passwort, Bestätigung), ChatGPT öffnen und erste Nachrichten schreiben, Grundlegende Einstellungen: Spracheinstellungen (Deutsch/Englisch), Datenschutz: Was wird gespeichert? (Chatverlauf, Löschoptionen), Kostenlose vs. kostenpflichtige Version, Praktische Übung

4. KI im Alltag nutzen: Beispiele für den privaten Bereich: Informationen finden, Texte schreiben und verbessern, Lernen und Weiterbildung, Kreativität: Beispiele für den beruflichen Bereich

BERUF



Vohenstrauß	V27508001	Vortrag
Mittwoch, 24.02.2027, 18.00 - 20.00 Uhr.		Ohne Gebühr, Anmeldung erforderlich

Vohenstrauß, vhs, Kavaliersgebäude, Friedrichstr. 25

INFOABEND ZUR AUSBILDUNG PFLEGEFACHFRAU-/MANN, PFLEGEHELPERIN/-HELPER

Frau Pfaff Caritas Sozialstation

Der Vortrag „Infoabend zur Ausbildung Pflegefachfrau/Pflegefachmann, Pflegehelfer/-in“ informiert über die vielfältigen Ausbildungs- und Einstiegsmöglichkeiten in der Pflege. Interessierte erfahren mehr über Inhalte und Ablauf der Ausbildungen, Voraussetzungen, Einsatzbereiche sowie berufliche Perspektiven im Pflegebereich. Zudem werden Fragen zu Vergütung, Praktika und Karrierechancen beantwortet. Der Infoabend bietet die Möglichkeit, einen praxisnahen Einblick in einen zukunftssicheren und sinnstiftenden Beruf zu erhalten.



**caritas Ambulante
Pflege**

Sozialstation Vohenstrauß

Sprechstunde Weiterbildung:

Neue Chancen für Ihre berufliche Zukunft

Sie möchten sich beruflich weiterentwickeln, neue Kompetenzen erwerben oder sich über **Weiterbildungsmöglichkeiten** informieren? In der **monatlichen Weiterbildungs-Sprechstunde** erhalten Sie eine **kostenfreie und neutrale Beratung** rund um berufliche Weiterbildung, Qualifizierung und Fördermöglichkeiten.

Als **Weiterbildungsinitiatorinnen in der nördlichen Oberpfalz** unterstützen wir Beschäftigte, Berufsrückkehrende sowie Menschen in beruflicher Neuorientierung dabei, passende Weiterbildungsangebote zu finden und sich im Weiterbildungsdschungel zu orientieren.



BERUF

Die Beratung ist kostenfrei und Teil des bayernweiten Projekts der Weiterbildungsinitiator:innen. Weitere Informationen erhalten Sie auf www.kommweiter.bayern.de. Nutzen Sie die Gelegenheit, sich in einer persönlichen Sprechstunde beraten zu lassen und **neue Perspektiven für Ihre berufliche Zukunft** zu entdecken.

Termine:

Vohenstrauß**29.09.2026; 27.10.2026; 24.11.2026 jeweils von 17:30 Uhr bis 18:30****Mehr möglich, als Sie denken**

Impulse, um beruflich weiterzukommen – mit Orientierung, passender Weiterbildung und Unterstützung bei der Bewerbung

Vohenstrauß**V27509001****Online****Dienstag, 20.10.2026, 17.30 - 19.00 Uhr.**

**Ohne Gebühr,
Anmeldung
erforderlich**

Vohenstrauß, vhs online

NEUORIENTIERUNG 40+ NEUE PERSPEKTIVEN FÜR BERUF UND LEBEN

Sandra Ernst

Das erwartet Sie:

Warum Veränderungen oft schwerfallen

Die Rolle von Mindset und inneren Überzeugungen
Denkblockaden erkennen und neue Perspektiven gewinnen
Praktische Reflexionsübungen zur eigenen Situation
Einen konkreten ersten Schritt für die Zukunft entwickeln

Zielgruppe: Der Vortrag richtet sich an Menschen in der Lebensmitte, die sich beruflich oder privat neu orientieren möchten, vor Veränderungen stehen oder das Gefühl haben, dass ihr aktueller Weg nicht mehr ganz zu ihnen passt.

Ihr Nutzen: Sie erhalten neue Denkanstöße, stärken den Blick auf Ihre eigenen Möglichkeiten und entwickeln eine erste Idee, wie Ihr nächster Schritt aussehen kann.

Veränderung kann der Beginn von etwas Neuem sein.

BERUF

**Vohenstrauß****V27509002****Donnerstag, 19.11.2026, 18.30 - 19.30 Uhr.**

**Ohne Gebühr,
Anmeldung
erforderlich**

Vohenstrauß, vhs online

WEITERBILDUNG, DIE ZU IHNEN PASST MÖGLICHKEITEN ERKENNEN, PLANEN UND FINANZIEREN

Dagmar Bock

Das erwartet Sie:

Überblick über verschiedene Weiterbildungswege
Orientierung bei der Auswahl passender Angebote
Hinweise zu anerkannten Abschlüssen, Zertifikaten und Kursformaten
Informationen zu Fördermöglichkeiten und finanzieller Unterstützung
Erste Schritte für die persönliche Weiterbildungsplanung

Zielgruppe: Der Kurs richtet sich an Menschen, die sich beruflich weiterentwickeln möchten, Orientierung suchen oder herausfinden wollen, welche Weiterbildung zu ihrer aktuellen Situation und ihren Zielen passt.

Ihr Nutzen: Sie gewinnen mehr Klarheit über Ihre Möglichkeiten und erhalten konkrete Impulse, wie Sie Ihre berufliche Weiterentwicklung angehen können. So wird Weiterbildung zu einem greifbaren nächsten Schritt.



BITTE FRÜHZEITIG ANMELDEN!

Viele unserer Kurse sind schnell ausgebucht. Unterbelegte Kurse müssen dagegen aus organisatorischen Gründen drei Tage vor Kursbeginn abgesagt werden. Vielleicht wird nur noch Ihre rechtzeitige Anmeldung benötigt, um einen Kurs durchzuführen. Deshalb: frühzeitig anmelden!





Vohenstrauß

V27509003

Donnerstag, 21.01.2027, 18.30 - 20.00 Uhr.

**Ohne Gebühr,
Anmeldung
erforderlich**

Vohenstrauß, vhs online

BEWERBUNG MIT WIRKUNG MIT KLAREN UNTERLAGEN UND SICHEM AUFTRITT ÜBERZEUGEN

Katharina Eichstätter

Das erwartet Sie:

Tipps für aussagekräftige Bewerbungsunterlagen

Hinweise zur Gestaltung von Lebenslauf und Anschreiben

Was bei Bewerbungen wirklich zählt

Vorbereitung auf das Vorstellungsgespräch

Sicherer auftreten und die eigenen Stärken überzeugend darstellen

Zielgruppe: Der Kurs richtet sich an Menschen, die sich bewerben möchten, beruflich neu einsteigen wollen oder ihre Bewerbungsunterlagen und ihren Auftritt im Bewerbungsprozess verbessern möchten.

Ihr Nutzen: Sie erhalten konkrete Anregungen, wie Sie Ihre Bewerbung klarer, professioneller und überzeugender gestalten können.

So wird aus Ihrem nächsten Schritt ein überzeugender Auftritt.



JUNGE VHS

HIP HOP

Vohenstrauß

V27600110

Mittwoch, 23.09.2026, 17.30 - 18.30 Uhr, 5x

25 €

vhs Studio, Stadthalle, Neuwirtshauser Weg 11

HIP HOP - LUST AUF COOLE MOVES UND FETTE BEATS?

AB 10 JAHREN

Sabrina Wells

ab 10 Jahren

Du liebst Musik, Bewegung und coole Moves? Dann bist du bei den HIP-HOP KIDS genau richtig!

Egal, ob du bereits Erfahrung hast oder ein Anfänger bist – unser Kurs bietet dir die perfekte Gelegenheit, deine Tanzskills zu verbessern und jede Menge Spaß zu haben. In unserem Hip-Hop-Tanzkurs für Kinder lernst du spielerisch angesagte Tanzschritte, trainierst dein Rhythmusgefühl und hast jede Menge Spaß in der Gruppe.

Bitte mitbringen: Turnschuhe, Getränk

Vohenstrauß

V27600111

Mittwoch, 11.11.2026, 17.30 - 18.30 Uhr, 5x

25 €

vhs Studio, Stadthalle, Neuwirtshauser Weg 11

HIP HOP - LUST AUF COOLE MOVES UND FETTE BEATS? AB 10 JAHREN

Sabrina Wells

ab 10 Jahren

Bitte mitbringen: Turnschuhe, Getränk

RHYTHMUS

Vohenstrauß

V27607001

Montag, 28.09.2026, 15.00 - 16.00 Uhr, 10x

95 €

Vohenstrauß, vhs, Kavaliersgebäude, Friedrichstr. 25

SING & RHYTHMUSSPIEL-FÜR KINDER VON 4 - 6 JAHREN

Ute Sommer





JUNGE VHS

In diesem Kurs sollen den Kindern erste musikalische Kenntnisse, Fähigkeiten und musikalisches Ausdrucksvermögen spielerisch in einer Kombination aus Singen und Rhythmuspielen nahegebracht werden. Denn besonders im Vorschul- und Grundschulalter werden wichtige Weichenstellungen für spätere umfassende Lernfähigkeiten gebildet. Die kindliche Lust an Bewegung, Musikhören und am Kennenlernen verschiedener Musikinstrumente soll in einem kreativen Freiraum gefördert werden.

Vohenstrauß	V27607002
Montag, 25.01.2027, 15.00 - 16.00 Uhr, 10x	95 €
Vohenstrauß, vhs, Kavaliersgebäude, Friedrichstr. 25	

SING & RHYTHMUSSPIEL-FÜR KINDER VON 4 - 6 JAHREN

Ute Sommer

ENTSPANNUNG

Vohenstrauß	V27601530
Samstag, 19.09.2026, 10.00 - 10.45 Uhr, 8x	64 €
Vohenstrauß, vhs, Kavaliersgebäude, Friedrichstr. 25	

ENTSPANNUNGSKURS FÜR KINDER VON 3 - 6 JAHREN

Andrea Spitzner, Entspannungstrainer/in, Barbara Herrmann, Entspannungstrainer/in

Bereits im Kindesalter ist die Fähigkeit zu entspannen von hoher gesundheitlicher Bedeutung, um mit Leistungsdruck und Stress umgehen zu können. Mit entsprechenden Entspannungseinheiten können bereits bei Heranwachsenden psychische Ressourcen aufgebaut und die Achtsamkeit von klein auf geschult werden. Durch einen altersgerecht aufgebauten Kurs erlernen die Kinder spielerisch verschiedene Entspannungstechniken. Wir führen in diesem Kurs verschiedene Entspannungstechniken durch:

Wahrnehmungsübungen wie fühlen, riechen, schmecken, hören.

Bewegungsspiele / Bewegungsgeschichten, Fantasiereisen, Yogageschichten, welche die Kinder durch verschiedene Übungen zur Ruhe kommen lässt, Atemübungen, Progressive Muskelentspannung, Achtsamkeitsübungen und Massagen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk

Vohenstrauß	V27601531
Samstag, 19.09.2026, 11.00 - 11.45 Uhr, 8x	64 €
Vohenstrauß, vhs, Kavaliersgebäude, Friedrichstr. 25	

ENTSPANNUNGSKURS FÜR KINDER VON 7 - 10 JAHREN

Andrea Spitzner, Entspannungstrainer/in, Barbara Herrmann, Entspannungstrainer/in



WIE MELDE ICH MICH AN?

Anmeldung

Die Anmeldung kann schriftlich, persönlich, telefonisch, per E-Mail oder über unsere Homepage erfolgen.

Mit der Anmeldung erkennen Sie unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen an.

Die vollständigen Anmeldebedingungen finden Sie in unseren AGB's (Allgemeine Geschäftsbedingungen) unter www.vhs-vohenstrauß.de/kontakt/agb

Wie meldet man sich an?

Sie haben verschiedene Möglichkeiten, sich anzumelden:

- Warenkorb auf unserer Homepage
- telefonisch unter Tel.09651 398096-0
- per E-Mail unter info@vhs-vohenstrauß.de
- persönlich im Büro.

Wann meldet man sich an?

Bitte melden Sie sich möglichst rechtzeitig an, spätestens eine Woche vor Kursbeginn. Je früher, desto besser für unsere Planung!

Es wird einige Tage vor Kursbeginn entschieden, ob der Kurs stattfindet. Wenn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird, müssen wir den Kurs leider absagen. Bitte melden Sie sich also nicht zu kurzfristig an, damit nicht unnötig Kurse ausfallen müssen!

Bekommt man eine Anmeldebestätigung?

Wenn Sie einen Kurs auf unserer Homepage über den Warenkorb buchen, erhalten Sie zunächst eine automatische Sendebestätigung des Eingangs Ihrer Anmeldung. Ihre Anmeldung wird automatisch an uns weitergeleitet und baldmöglichst bearbeitet. Sie erhalten von uns eine E-Mail, ob ein Platz für den gewünschten Kurs verfügbar ist und, falls ja, eine Anmeldebestätigung im Anhang der E-Mail.

Bis zu welchem Zeitpunkt kann man absagen?

Bitte beachten Sie, dass Ihre Anmeldung verbindlich ist. Sie haben die Möglichkeit, Ihre Anmeldung bis zu drei Kalendertage vor Kursbeginn kostenlos zu stornieren.

Nach Ablauf dieser Frist ist ausschließlich in folgenden Fällen eine kostenfreie Stornierung möglich:

Ihnen ist aus gesundheitlichen Gründen eine Teilnahme nicht möglich. Als Nachweis benötigen wir bitte eine ärztliche Bescheinigung spätestens innerhalb von sieben Kalendertagen nach Ihrer Stornierung.

Es steht eine Ersatzperson zur Verfügung, die den stornierten Platz übernimmt. Falls eine Warteliste von uns geführt wird, haben diese Personen Vorrang vor von Ihnen genannten Personen. In beiden Fällen wird keine bzw. nur die anteilige Kursgebühr bei bereits wahrgenommenen Kursterminen berechnet. In allen anderen Fällen sind Sie bei Nichteinhaltung der oben genannten Frist zur Errichtung der vollen Kursgebühr verpflichtet.

Hat man Chancen, wenn man auf einer Warteliste steht?

Es passiert immer wieder, dass krankheitsbedingt oder aus anderen Gründen abgesagt wird. Manchmal auch sehr kurzfristig. Dann rufen wir Sie an und fragen nach, ob Sie einspringen möchten.

Wenn Sie sich auf der Warteliste vormerken lassen, ist dies für Sie unverbindlich. Sie können sich im Fall, dass ein Platz frei wird, entscheiden, ob Sie ihn wahrnehmen möchten oder nicht.

Falls wir lange Wartelisten haben, versuchen wir, einen Zusatzkurs oder zweiten Termin für eine Fahrt zu organisieren. Dann haben natürlich die Personen auf der Warteliste Vorrang vor Neuanmeldungen.



Sollte der Kurs ausfallen ...

... weil die erforderliche Teilnehmerzahl nicht erreicht wurde, geben wir Ihnen rechtzeitig Bescheid. Hören Sie nichts von uns, findet der Kurs wie geplant statt.

Kann man sich für einen bereits begonnenen Kurs anmelden?

Prinzipiell ist das möglich, soweit noch Plätze frei sind und der Kursinhalt einen Quereinstieg zulässt. Allerdings fällt auch bei einem späteren Einstieg in der Regel die volle Kursgebühr an. Bitte fragen Sie bei uns im Büro nach!

Teilnahmegebühren/Bezahlung

Mit Ihrer Anmeldung geben Sie Ihr Einverständnis zur einmaligen Abbuchung der für die entsprechende Veranstaltung genannten Gebühren.

Kosten, die im Programmheft für Lern- und Arbeitsmittel genannt sind, werden gesondert erhoben.

Die Stornogebühr bei Rücklastschrift aufgrund falscher Bankdaten oder mangelnder Deckung werden dem/der Teilnehmer/in weiterbelastet.

Falls die Kursgebühr nicht im Lastschriftverfahren eingezogen werden darf, ist die Gebühr bei Kursbeginn bar zu den angegebenen Öffnungszeiten zu entrichten.

Ist eine Rechnung gewünscht, fallen zusätzlich Gebühren in Höhe von 3 € an.

Für nachträgliche Teilnahmebescheinigungen werden jeweils 5 € berechnet.



Unsere AGBs und die aktuellen Datenschutzrichtlinien finden Sie auf unserer Website
www.vhs-vohenstrauss.de



**Informieren Sie sich auch über das
Programm unserer Partner - VHS
Eschenbach i.d. Opf.**

VHS Eschenbach i.d.Opf. e.V.

Angelika Denk

Karlsplatz 29

92676 Eschenbach i.d. Opf.

09645/3459980

www.vhs-eschenbach.de

