



**Programm**

**Frühjahr/Sommer 2023**



**EFQM**

Committed to Excellence  
2 Star - 2019

**BAYREUTH**

 metropolregion nürnberg  
KOMMEN. STAUNEN. BLEIBEN.

# Herzlich willkommen in der vhs!



Fotos: Wilfried Engelbrecht





## Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

egal in welcher Lebenssituation wir uns befinden oder welche wichtigen Fragen uns gerade beschäftigen: Weiterbildung regt unseren Geist an, erweitert den Horizont und lässt uns neue Wissenswelten entdecken.

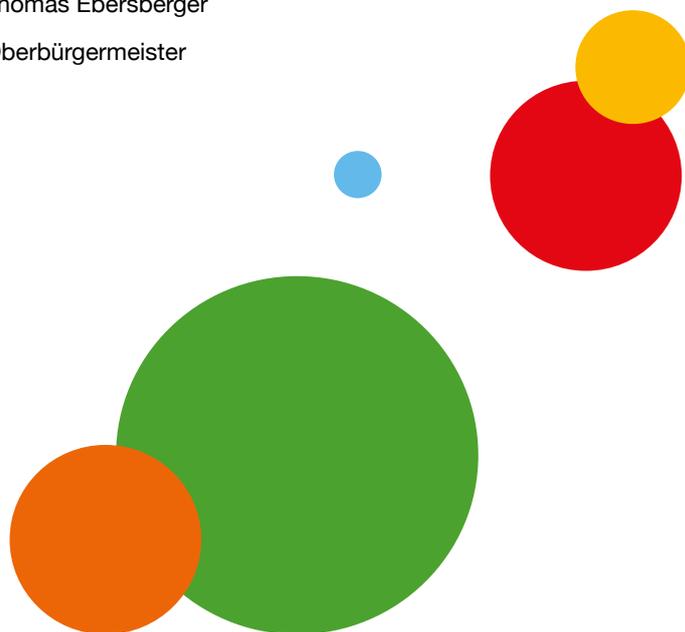
Möchten Sie ganz konkret etwas für die Völkerverständigung tun? Lernen Sie eine von 18 Sprachen, die die vhs Bayreuth derzeit anbietet; buchen Sie zum Beispiel einen Schnupperkurs Arabisch. Sind Sie davon überzeugt, dass ein gesunder Körper die Voraussetzung für einen leistungsfähigen Geist ist? Melden Sie sich für einen der vielen Sport- oder Yogakurse an. Haben Sie Spaß daran, andere Kulturen mit allen Sinnen kennenzulernen? Besuchen Sie einen Kochkurs zu mediterranen Kräutern, zu griechischen Frühlingsgerichten oder zur dominikanischen Küche in spanischer Sprache.

Oder sind Sie – wie ich – der Überzeugung, dass unsere Heimatstadt bereits schöne und interessante Erlebnisse im Übermaß bietet? Dann nehmen Sie an einem zoologisch-botanischen Jahreszeitenspaziergang im Tierpark Röhrensee teil, entdecken Sie die Kultur der Markgrafen von Bayreuth oder besuchen Sie eine Veranstaltung des Flussfilmfests vom 14. bis 26. März mit Themen rund um den Main als Lebensader der Stadt Bayreuth.

Die vhs Bayreuth macht Angebote für Menschen aller Bildungsniveaus und in allen Lebenslagen, sie freut sich auf Ihre Teilnahme. Sollten auch Sie Lust haben, das Team der Dozentinnen und Dozenten an der Volkshochschule mit Ihrem Fachwissen zu verstärken, wenden Sie sich gerne an die Verantwortlichen. Gute Kursleitungen in verschiedenen Bereichen werden immer gebraucht. Denn schon das Universalgenie Leonardo da Vinci, dessen Leben und Werk in einem Vortrag am 29. März 2023 thematisiert wird, soll festgestellt haben: *„Der Wunsch zu lernen ist jedem edlen Menschen angeboren!“* All jenen, die diesen Wunsch verfolgen, wünsche ich von Herzen Erfolg, denjenigen, die sie dabei unterstützen, gilt mein Dank.

Ihr

Thomas Ebersberger  
Oberbürgermeister



## Ihr VHS-Team



Von links nach rechts: R. Ruckdeschel, D. Gröger, M. Demel,  
M. Boekstiegel, M. Vogt, A. Sellheim, P. Färber  
Foto: Marina Götz

### Leiter:

Martin Boekstiegel  
martin.boekstiegel@stadt.bayreuth.de

Fachbereiche:

- Grundbildung
- Ganztagsschulangebote
- Berufsintegrationsklassen  
an Berufsschulen
- Sprachen
- Sonderprojekte „Deutsch als Fremd-  
sprache“
- Berufliche Bildung

### Pädagogische Mitarbeiterin und stv. vhs-Leiterin:

Melanie Vogt, M.A.  
Melanie.Vogt@stadt.bayreuth.de

Fachbereiche:

- Gesellschaft
- Gesundheitsbildung
- Kultur und Gestalten
- Ernährung
- Öffentlichkeitsarbeit

### Sekretariat, Anmeldung und Kursorganisation:

Daniela Gröger  
Andrea Sellheim  
Petra Färber  
Ramona Ruckdeschel

volkshochschule@stadt.bayreuth.de

### Medientechnik

Monika Demel

### So können Sie uns erreichen:

**Anschrift** vhs Bayreuth im RW21  
Richard-Wagner-Straße 21  
95444 Bayreuth

**Telefon und Fax:** Tel.: 0921-50 70 38 40  
Fax: 0921-50 70 38 59

**Email:** volkshochschule@stadt.bayreuth.de

**Internetauftritt** www.vhs-bayreuth.de  
Besuchen Sie uns auch bei facebook!

### Unsere Öffnungszeiten

vhs-Büro im Dachgeschoss:  
Montag bis Donnerstag: 08.00 - 15.00 Uhr  
Freitag 08.00 - 13.00 Uhr

### Bitte beachten Sie die eingeschränkten Öffnungszeiten in den Pfingstferien und im August:

Vom 27.5. - 11.6.2022 und vom 1.8. - 31.8.2023 hat das Büro  
montags bis freitags von 8.00 - 12.00 Uhr geöffnet. Mitt-  
wochs zusätzlich von 8.00 - 15.00 Uhr

Referent:  
Benedikt Stegmayer

Pfleger:  
Dr. Klaus Wührl-Struller

## Impressum

**Herausgeber:** Volkshochschule Bayreuth  
V.i.S.d.P.: Martin Boekstiegel

**Programmredaktion,** Martin Boekstiegel,  
Melanie Vogt

**Gestaltung:** Sigrid Engelbrecht

**Konzept, Layout, Satz,  
Anzeigenwerbung:** Engelbrecht Media,  
Berlin/Bayreuth  
www.engelbrecht-media.de

**Titelbild:** V. Hartmann  
**Stadtplan:** Sigrid Engelbrecht

**Druck:** Schleunung Druck



## Serviceleistungen

### Hilfe für Menschen mit Beeinträchtigung in Stadt und Landkreis Bayreuth

Sie möchten einen Kurs in der Volks-Hochschule besuchen und brauchen Hilfe?

Wir helfen Ihnen, damit Sie selbstbestimmt am öffentlichen und kulturellen Leben in der Gesellschaft teilhaben können.

#### Wir bieten Ihnen

- Begleit-Person
- Hilfe im Kurs
- Fahr-Dienst
- Hilfe bei der Beratung und Anmeldung
- Hilfe für blinde und sehbehinderte Menschen

Wir stellen uns auf Ihre Bedürfnisse ein!  
Mehr Informationen bekommen Sie bei



**Ambulanter Beratungs- und Servicedienst für Menschen mit Behinderung**

Telefonnummer: 0921-758 643 929



#### Unterstützung für Hörgeschädigte

Mit einer digitalen Funkübertragungsanlage wird es für Hörbeeinträchtigte leichter, unseren Kursen und Vorträgen akustisch zu folgen. Die mobile Anlage kann nach Bedarf eingesetzt werden. Sie besteht aus einem Sender und mehreren Empfangsgeräten. Diese können entweder mit Hilfe einer sogenannten Halsring-Schleife, oder mit Kopfhörern genutzt werden. Bitte teilen Sie uns bei Ihrer Anmeldung mit, wenn Sie Hörunterstützung benötigen. Wir werden dann die erforderlichen Maßnahmen treffen.

## Einstufungsberatung Sprachen

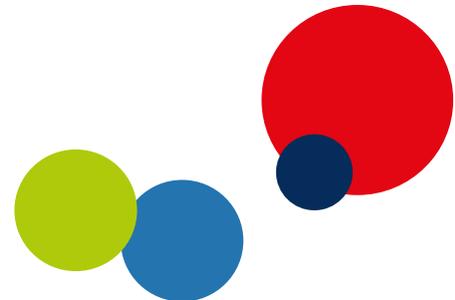
Sie suchen einen für Sie passenden Sprachkurs, wissen aber nicht, in welchem unserer Kurse Sie richtig sind? Mit einer persönlichen Einstufungsberatung zu den meistgesprochenen Sprachen (Deutsch, Englisch, Spanisch, Italienisch) können wir Ihnen weiterhelfen. Vereinbaren Sie einen Termin mit einer unserer Kursleitungen. Das Team der Geschäftsstelle ist Ihnen bei der Vermittlung behilflich.

### Ein Hinweis für Rollstuhlfahrerinnen und Rollstuhlfahrer:



Unsere Kurse sind für alle Menschen offen und wir laden Sie sehr herzlich zur Teilnahme ein! Die Seminarräume im RW21 sind barrierefrei erreichbar und es steht eine Toilette für Rollstuhlfahrer\*innen zur Verfügung.

Wir sind jedoch nach wie vor auch in fremden Räumen zu Gast. Dort ist leider nicht immer ein barrierefreier Zugang vorhanden. Im WWG zum Beispiel versuchen wir aber Rollstuhlfahrer\*innen durch Verlegung der Kurse ins Erdgeschoss die Teilnahme zu ermöglichen. Rufen Sie uns einfach an!



## Semesterkalender

In der Übersicht sind alle Tage, an denen keine Kurse stattfinden, markiert (Schulferien, Feiertage). Alle anderen Tage stehen grundsätzlich als Kurstermine zur Verfügung. Die Kurse beginnen zu dem im Programmheft ausgedruckten

Termin, die Anzahl der Kurstermine ist ebenfalls beim Kurs angegeben. Wenn ein Termin ausfällt, sprechen unsere Dozentinnen und Dozenten das mit der Gruppe ab.

	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli
Mo	✗ ✗ ✗ ✗	6 13 20 27	✗ ✗ 17 24	✗ 8 15 22 29	5 12 19 26	✗ ✗ 17 24 ✗
Di	✗ ✗ ✗ ✗	7 14 21 28	✗ ✗ 18 25	2 9 16 23 30	6 13 20 27	✗ ✗ 18 25
Mi	✗ ✗ ✗ ✗	✗ 8 15 22 29	✗ ✗ 19 26	3 10 17 24 31	7 14 21 28	✗ 12 19 26
Do	✗ ✗ ✗ ✗	✗ 9 16 23 30	✗ ✗ 20 27	4 11 ✗ 25	1 8 15 22 ✗	✗ 13 20 27
Fr	✗ ✗ ✗ ✗	✗ 10 17 24 31	✗ ✗ 21 28	5 12 19 26	2 9 16 23 ✗	✗ 14 21 28
Sa	✗ ✗ ✗ ✗	✗ 11 18 25	1 ✗ ✗ 22 29	6 13 20 27	3 10 17 24	✗ ✗ 15 22 29
So	✗ ✗ ✗ ✗	✗ 12 19 26	2 ✗ ✗ 23 30	7 14 21 28	4 11 18 25	✗ ✗ 16 23 30

Semesterbeginn: 6.3.2023

Semesterende: 30.7.2023

Ferien und Feiertage ✗

Beginn Herbst-/Wintersemester: 25.9.2023



## Grundbildung

Lesen & Schreiben	9
Lernen für Beruf und Alltag	9
MINTphilmal	10



## Gesellschaft

Regional & global	13
Bayreuth zeigt sich	13
Brauchtum & Tradition	16
Politik & Gesellschaft	18
Online-Vorträge aus der Reihe „Demokratie im Gespräch“	18
Astronomie & Philosophie	20
Leben & handeln – für eine klimafreundliche Zukunft	23
Verbraucherfragen	24



## Beruf

Kommunikation & persönliche Kompetenz	27
Work-Life-Balance	29
EDV-Wissen	31



## Sprachen

Lernen mit System	33
Aufbau der Sprachkurse	33
Deutsch	34
Englisch	38
Französisch	45
Italienisch	48
Spanisch	51
Arabisch	54
Chinesisch	55
Dänisch	55
Griechisch	56
Japanisch	57
Niederländisch	58
Polnisch	58
Portugiesisch	59
Rumänisch	59
Russisch	60
Schwedisch	61
Tschechisch	62
Türkisch	63
Ungarisch	63



## Gesundheit

Yoga	65
Taiji & Qigong	71
Meditation & Entspannung	73
Rücken & Wirbelsäule	74
Kraft & Kondition	75
Pilates & Yoga-Pilates	77
Sport für Ältere	78
Tanz & Fitness	80
Outdoor	80
Gesundheitswissen	82



## Kulturelle Bildung

Kunst- & Kulturgeschichte	87
Literatur & Kreatives Schreiben	90
Malen & Zeichnen	93
Kunsth Handwerk & Handarbeit	95
Musik	96
Tanz	97
Hobby	99



## Lebensart

Die Kunst des Würzens	101
Jahreszeitenküche	102
Klassiker & Lieblinge	105
Mediterrane Küche	106
Fernreisen für den Gaumen	107
Weinseminare	109



RW  
Stadtbibliothek  
Volkshochschule

[filmfreund.de](https://www.filmfreund.de)

# FILME ONLINE

Unsere Bibliothek ist dabei. Mit dem Bibliotheksausweis auf [filmfreund.de](https://www.filmfreund.de) anmelden. Film ab!



RW  
Stadtbibliothek  
Volkshochschule

RW21 Stadtbibliothek Bayreuth  
Richard-Wagner-Str. 21 | 95444 Bayreuth  
Tel: 0921-50 70 38 - 30

 **filmfreund**  
Filme streamen mit deiner Bibliothek



## Lesen und Schreiben

Veranstaltungen in Kooperation mit dem ABS, dem Lebenswerk und dem Evang. Bildungswerk e.V



Infos zum Programm bitte direkt beim ABS erfragen.  
Telefon: 0921 / 758 643 929

## Lernen für Beruf und Alltag

### Gebärdensprachkurs für Gehörlose und Hörende – Anfänger\*innen

„Gebärden“, wie geht das eigentlich?

Ein Einführungskurs für alle Interessierten. Er eignet sich besonders für Hörgeschädigte, deren Familienangehörige, Arbeitskolleg\*innen, Schüler\*innen und Studierende aus sozialen Berufen und Behördenvertreter\*innen. Eventuell kann sich ein Fortgeschrittenenkurs anschließen. Der Kursleiter ist selbst gehörlos und ein erfahrener Lehrer für Deutsche Gebärdensprache (DGS).

LEITUNG: Thomas Kufner

GEBÜHR: € 50,-/10 Abende

(erm. Schüler\*innen, Studierende € 40,-)

ORT: Gehörlosentreff, Bismarckstr. 21  
(bei Bushaltestelle), Bayreuth

TERMINE: auf Anfrage

Auskunft: Volkshochschulen im Landkreis Bayreuth:

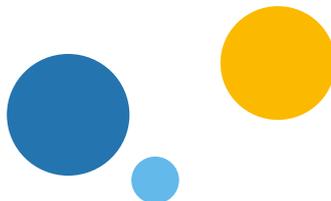
Tel. 0921/728-351;

vhs-bayreuth-land@lra-bt.bayern.de

oder

Sozialdienst für Hörgeschädigte:

Tel.: 0921/990 0873-30, Fax: 0921/990 0873-43



Bildung, die nahe liegt  
und weiterbringt -  
Das abc des lebenslangen Lernens



Foto: Fotolia



# MINTphilmal

mehrdimensionales, generationenübergreifendes Bildungsprojekt  
der Staatlichen Schulämter im Landkreis und in der Stadt Bayreuth  
im Rahmen der Bildungsregion Bayreuth



Mathematik  
Informatik  
Naturwissenschaften  
Technik  
  
philosophieren  
malen

MINTphilmal ist ein Bildungsprojekt für die Menschen in der Region Bayreuth. Es fördert Mathematik, Informatik, Naturwissenschaft, Technik in Verbindung mit Philosophie und Kunst (malen).

Die Initiatoren und Aktiven wollen sowohl fachliches Wissen vermitteln als auch die Persönlichkeit stärken. Bestehende MINT-Angebote werden mit neuen Initiativen vernetzt, authentische Begegnung mit Wissenschaften wird ermöglicht. Als Ausgleich zu den streng strukturierten MINT-Fächern dienen philosophische Gespräche und künstlerisches Gestalten (malen).

Die Angebotspalette ist vielfältig:

- Workshopangebote im FabLab Bayreuth,
- Beiträge für geowissenschaftlich interessierte Laien und Schulklassen,
- eine Reise ins Innere eines Fotoapparats,
- Bauen von Würfelgebäuden,
- handelnder Umgang mit Zählprinzip, Baumdiagramm und Anteilen,
- Lernstationen in der Miniphänomena,
- Agieren in der Naturwerkstatt „Papier schöpfen“,
- Forschen und Entdecken im Urwelt-Museum oder in der Urweltgrube Mistelgau.

In diesem Zusammenhang wurden auch Fördereinrichtungen im Bereich Mathematik an fünf Standorten der Region geschaffen, die aktuell bereits erfolgreich Menschen mit Schwierigkeiten im mathematischen Bereich helfen.

Die Förderinitiative bietet auch sprachfreie Angebote für Migranten und Geflüchtete sowie Fortbildungsmöglichkeiten für pädagogisches Fachpersonal und Lehrkräfte.

Seit dem Start der Initiative im September 2015 nahmen bereits über 2.400 Menschen aktiv die Angebote der Initiative wahr.

Dazu kommen die Besucher der öffentlichen Veranstaltungen und Präsentationen u.a. beim Lernfest, im Rahmen des Oberfränkischen Lehrtages sowie beim bundesweiten Netzwerktreffen der MINT-Initiativen.

Teilnehmen kann jeder Interessierte: Kindergartenkinder, Schüler aller Schularten, Auszubildende, Familien, Erwachsene und Senioren. Wir laden auch Sie herzlich ein! Aktuelle Informationen und Angebote finden Sie auf unserer Homepage [www.mintphilmal.de](http://www.mintphilmal.de)

Wir freuen uns über Ihre Fragen und Anregungen unter [mintphilmal@web.de](mailto:mintphilmal@web.de).

Stand: 31.07.2021

**Die Standorte Bad Berneck und Heinersreuth befinden sich derzeit im Aufbau.**

## MINTphilmal – Angebote der Netzwerkpartner

**„Würfelgebäude, geplant, gebaut und angeschaut“**

**„Kunst trifft Philosophieren“**

Robert-Kragler-Grundschule Creußen

Tel.: 09270 9 11 15; E-Mail: [verwaltung@vs-creussen.de](mailto:verwaltung@vs-creussen.de)

**„Zählprinzip und Baumdiagramm handelnd erfahren“**

MATHEUM Bayreuth, Wirtschaftswissenschaftliches und Naturwissenschaftliches Gymnasium der Stadt Bayreuth,

Tel.: 0921 25 19 50, Fax: 0921 25 19 53

Internet: [www.wwg-bayreuth.de](http://www.wwg-bayreuth.de)

**„Mathe, ja – jetzt wird's mir klar!“**

Fördereinrichtungen im Bereich Mathematik an verschiedenen Standorten in der Region Bayreuth sowie zusätzlich online

Koordinatorin: Heike Paintmayer,

E-Mail: [rektorat@gs-herzoghoehe.de](mailto:rektorat@gs-herzoghoehe.de)

**„Mathe – grenzenlos!“**

Knifflige Aufgaben für alle, die mathematische Herausforderungen suchen

Koordinatorinnen:

Andrea Riedel, E-Mail: [riedel.emtmannsberg@t-online.de](mailto:riedel.emtmannsberg@t-online.de)

Heike Paintmayer, E-Mail: [rektorat@gs-herzoghoehe.de](mailto:rektorat@gs-herzoghoehe.de)

Aktuelles s. a. Homepage MINTphilmal:

<http://www.mintphilmal.de>

### „Bioenergie – ein Baustein zum Klimaschutz“

Interessante Stationen laden zum Mitmachen und Ausprobieren ein.

Grundschule Schnabelwaid

E-Mail: gs.schnabelwaid@t-online.de

### „Spiegelungen“

Der Spiegel ist im naturwissenschaftlichen Kontext ein hochinteressantes Phänomen. Aber auch in der Philosophie und im Bereich der bildnerischen Kunst bietet er viele Möglichkeiten zur intellektuellen oder künstlerischen Auseinandersetzung aller Generationen.

Naturwissenschaften: Leitthema Spiegel;

Philosophie: Was ist das ICH?;

Kunst: Der zerbrochene Spiegel

GS Meyernberg; E-Mail: vs\_meyernberg@t-online.de

### „Faszination Kristall – Evolution – Feuer“

Urwelt-Museum Oberfranken

Tel.: 0921-51 12 11 Fax: 0921-51 12 12,

E-Mail: albert@urwelt-museum.de

### „Energie aus Sonne und Wind“ –

Kochen mit dem Solarkocher, Windkraft aus der Region für die Region,

Grund- und Mittelschule Hummeltal,

Tel.: 09201-94 01, E-Mail: verwaltung@vs-hummeltal.de

### „Das ist ein Keineck“ – (Fach)Sprachförderung konkret im Mathematikunterricht der Grund- und Mittelschule

Sprachförderung am konkreten Beispiel des Kompetenzbereichs Raum und Form für Jahrgangsstufen 3 - 8, Staatsinstitut für die Ausbildung von Förderlehrern in Bayreuth

Tel.: 0921 4 54 99, Fax: 0921 4 17 83,

E-Mail: verwaltung@foerderlehrer.info

### „3D-Druck – Folienplotter – Textildruck – Arduino“

Workshopangebote

FabLab-Bayreuth e. V.,

Tel.: 01570 3 35 21 07

Internet: www.fablab-bayreuth.de,

E-Mail: soybaba@fachlehrer.de

### „Coding – Philosophieren – Percussion“

Computational Thinking – algorithmisches Denken – Problemlösen mit Informatik kombiniert mit philosophischen Gesprächen und musikalischer Gestaltung,

Grundschule Herzoghöhe,

Tel.: 0921 7 46 20, E-Mail: rektorat@gs-herzoghoehe.de

### „Forschen – Entdecken – Begreifen“

Licht und Farben – Physik – Philosophie – Kunst

Grund- und Mittelschule Weidenberg,

Tel.: 09278 99 50, E-Mail: verwaltung@vs-weidenberg.de

### „Schätze der Erde“ – Der Stein der Weisen

MINT: Wir untersuchen Kristalle; Philosophie: Was ist wertvoll?

Kunst: Wir vergolden Steine.

Alexander-von-Humboldt Grundschule Goldkronach

Tel: 09273-57 41 16: E-Mail: gs.goldkronach@t-online.de



**„Fantastische Reise ins Innere eines Fotoapparates“**

Mobiles Museum KUK (Verbindung von Kunst und Optik)  
Matthias Sauer, Ochsenfurter Spielbaustelle  
Internet: [www.ochsenfurterspielbaustelle.de](http://www.ochsenfurterspielbaustelle.de),  
E-Mail: [ossi-leo@t-online.de](mailto:ossi-leo@t-online.de),

**„Forschen – Bewegen – Gestalten“**

Die Forscherwerkstatt der Luitpoldschule bietet Personen die Möglichkeit, naturwissenschaftliche Phänomene (z.B. Feuer, Wasser, Strom, Magnetismus) zu erforschen. Von angeleiteten Experimenten bis hin zum freien Experimentieren ist alles möglich. Mit im Paket sind Bewegungselemente in einer Bewegungslandschaft sowie künstlerisches Gestalten.

Tel.: 0921 75 91 60,  
E-Mail: [sekretariat@luitpoldschule-bayreuth.de](mailto:sekretariat@luitpoldschule-bayreuth.de)

**„Auf Entdeckungsreise in die Erdgeschichte gehen“**

Auf den Spuren der Urzeit – Geologische Führung durch die Tongrube Mistelgau und Herstellung eines Ammoniten, Gruppen: nach Anfrage

Terminvereinbarung: nach Absprache über die Grundschule Mistelgau-Glashütten  
Urweltgrube Mistelgau (in Kooperation mit Geopark Bayern-Böhmen)  
Tel.: 09279 3 46, E-Mail: [schulleiter@vsmg.de](mailto:schulleiter@vsmg.de)

**„Papier schöpfen“**

Grundschule Mistelgau-Glashütten  
(auch in Verbindung mit der Urweltgrube möglich)  
Tel.: 09279 3 46, E-Mail: [schulleiter@vsmg.de](mailto:schulleiter@vsmg.de)

**„Interaktive Lernstationen zu Themen aus Naturwissenschaft und Technik“**

Miniphänomenta, Wasserstationen  
Grundschule Pegnitz,  
Tel.: 09241 1666, Fax: 09241 8766,  
Internet: <http://www.gs-pegnitz.de>,  
E-Mail: [verwaltung@gs-pegnitz.de](mailto:verwaltung@gs-pegnitz.de)

**Angebote nur für Schulen!**

**„Raumfahrt: Bauen einer mit Luftstoß angetriebenen Rakete“**

Staatsinstitut für die Ausbildung von Fachlehrern  
Tel.: 0921 5 30 39 40-0, Fax: 0921 5 30 39 40-1,  
E-Mail: [info@fachlehrer.de](mailto:info@fachlehrer.de)

**„Air-Race: Flugwettkampf mit selbstgebauten Hartschaum-Gleitern“**

Staatsinstitut für die Ausbildung von Fachlehrern  
Tel.: 0921 5 30 39 40-0, Fax: 0921 5 30 39 40-1,  
E-Mail: [info@fachlehrer.de](mailto:info@fachlehrer.de)

**„Upcycling: Bauen von Geldbeuteln und kleinen Taschen aus Tetra-Packs“**

Staatsinstitut für die Ausbildung von Fachlehrern  
Tel.: 0921 5 30 39 40-0, Fax: 0921 5 30 39 40-1,  
E-Mail: [info@fachlehrer.de](mailto:info@fachlehrer.de)

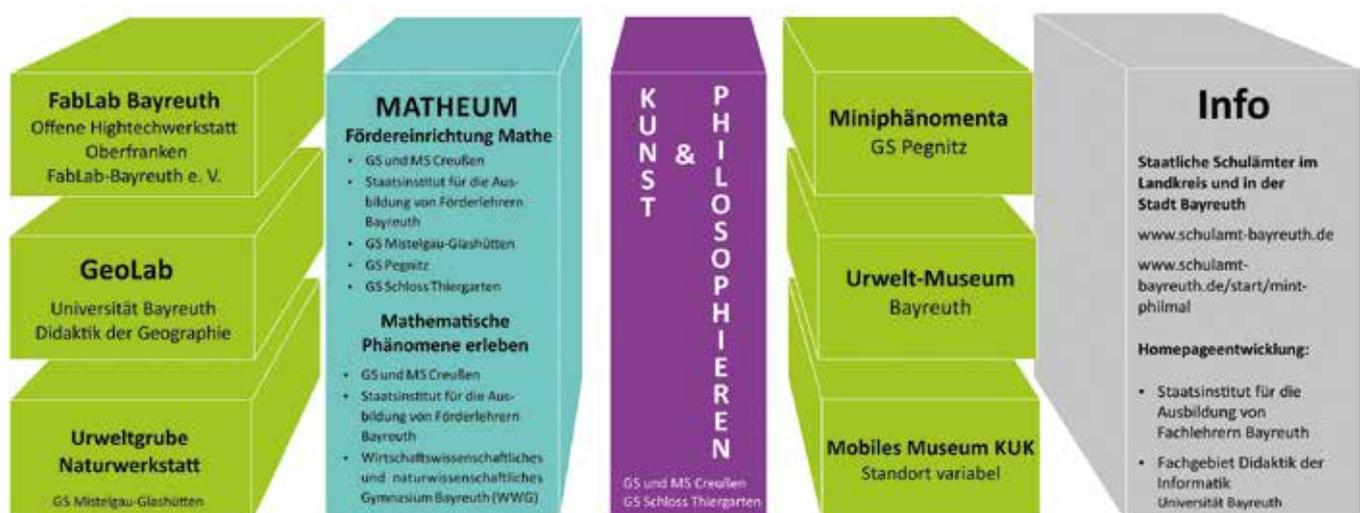
**„Upcycling: Modeschmuck aus gebrauchten Kaffeekapseln und alten Fahrradschläuchen“**

Staatsinstitut für die Ausbildung von Fachlehrern  
Tel.: 0921 5 30 39 40-0, Fax: 0921 5 30 39 40-1,  
E-Mail: [info@fachlehrer.de](mailto:info@fachlehrer.de)

**„Leseleuchte: Bauen einer LED-Klemmleuchte für das Lesebuch“**

Staatsinstitut für die Ausbildung von Fachlehrern  
Tel.: 0921 5 30 39 40-0, Fax: 0921 5 30 39 40-1,  
E-Mail: [info@fachlehrer.de](mailto:info@fachlehrer.de)

**Bausteine und Standorte unserer Initiative**





## Regional & global

### **NEU** Ein mythologischer Stadtspaziergang durch das historische Bayreuth

Sicherlich kennen Sie Bayreuth als Markgrafenresidenz, als Heimat Jean Pauls, als letzte Ruhestätte Franz Liszts und als Ort, wo Wagners „Wännen Frieden fand“. Doch bei unserem mythologischen Stadtspaziergang stellen wir mit Staunen fest, dass sich hier nicht nur die Fürsten, Dichter, Denker und Musiker des Rokoko und der Romantik wohlfühlten. Bis heute bevölkern die antiken Götter und Helden unsere Stadt und erwachen bei der gemeinsamen Lektüre der Verse Homers, Vergils und Ovids zu neuem Leben. Wer genau hinsieht, entdeckt sie überall - die Fresken, Statuen, Reliefs und Gemälde mit antiker Motivik. Wandeln Sie mit mir durch die Straßen und Gassen Bayreuths und lernen Sie unsere Stadt kennen, wie Sie sie noch nie erlebt haben. Für alle, die Spaß an Literatur und Bewegung haben.

#### **Verbindliche Anmeldung bis 2.5.2023!**

Bitte achten Sie auf geeignetes Schuhwerk für längeres Laufen und Stehen. Wer mag, kann sich auch einen eigenen Campingstuhl mitbringen.

**KURSNR. B1000**

vormittags

LEITUNG Andreas Wüst

GEBÜHR € 13,20

RAUM Treffpunkt Brunnen vor dem Neuen Schloss in Bayreuth

TERMIN Sonntag, 7.5.2023, 10.00 - 13.00

### **NEU** Albanien – zurück in Europa

Bis in die 1980er Jahre hinein war Albanien ein weißer Fleck auf Europas Landkarte und gleichzeitig die größte Fußgängerzone Europas. Der Vortrag zeigt die Entwicklung Albaniens vom touristisch völlig unberührten Land im Jahr 1976 über die ersten demokratischen Schritte bis hin zur NATO Mitgliedschaft.

Tirana hat sich zu einer modernen Hauptstadt entwickelt. An der Küste entstehen Touristenhotels und überall wird Fortschritt dokumentiert. Trotzdem sind noch viele Traditionen allgegenwärtig. Überall begegnen uns Spuren des Nationalhelden Skenderbeg, während die Hinterlassenschaften des langjährigen Staatspräsidenten Enver Hoxha aus den Stadtbildern getilgt wurde. Durres hat sich zwischenzeitlich zu einer modernen Hafenstadt entwickelt, in Kruja befindet sich auf der rekonstruierten Burg ein Skenderbeg Museum. In Berat, der Stadt der tausend Fenster, erhält man einen Eindruck, wie albanische Städte früher ausgesehen haben.

#### **Verbindliche Anmeldung bis 09.06.2023!**

Restkarten an der Abendkasse.

**KURSNR. B6005**

LEITUNG Fred Jansch

GEBÜHR € 6,50

RAUM RW21, Seminarraum 5

TERMIN Freitag, 16.6.2023, 17.00 - 18.30

## Bayreuth zeigt sich

### **NEU** Zoologisch-botanische Spaziergänge: Der Wonnemonat Mai

– Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem Stadtgartenamt Bayreuth –



Foto: Stadtgartenamt

Der Tierpark Röhrensee schmückt sich nun wieder mit einer wahren Blütenpracht und das frische Grün der Bäume sprießt. Auf dem Rundgang lernen Sie botanische Blick- und Insektenmagneten kennen. Aber auch bei den Tieren tut sich einiges. Welche Aktivitäten entfalten die verschiedenen Tierarten? Gibt es vielleicht schon Jungtiere? Wie unterstützen die Tierpfleger die natürlichen Ansprüche der Arten? Anhand dieser Beobachtungen erhalten Sie Einblicke in die Biologie einzelner Tierarten.

Treffpunkt ist am Tierparkpavillon Röhrensee am Känguru-Gehege

#### **Verbindliche Anmeldung bis 24.4.2023!**

**KURSNR. B1001A**

vormittags

LEITUNG Kerstin Löblich-Ille

GEBÜHR € 6,60

ORT Tierpark am Röhrensee

TERMIN Montag, 1.5.2023, 10.00 - 11.30



## Zoologisch-botanische Spaziergänge: Das Füllhorn der Natur

– Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem Stadtgartenamt Bayreuth –

Ein Rundgang durch den Tierpark Röhrensee zu dieser Jahreszeit ist eine Erholung für die Sinne. Sattes nachwachsendes Grün und der angenehme Schatten der Bäume sind jetzt auch für die Bewohner des Tierparks wichtig. Es ist die Zeit für das Heranwachsen von Jungtieren. Entdecken Sie ein Kitz bei den Dybowski-Hirschen? Welche Vögel sind mit Füttern beschäftigt? Über die Beobachtungen bekommen wir wieder Einblicke in die Biologie dieser Tiere und Pflanzen. Außerdem werden die zu dieser Jahreszeit typischen Tätigkeiten der Tierpfleger und Gärtner am Röhrensee sichtbar.

Treffpunkt ist am Tierparkpavillon Röhrensee am Känguru-Gehege

**Verbindliche Anmeldung bis 24.7.2023!**

**KURSNR. B1001B**

vormittags

LEITUNG Kerstin Löblich-Ille

GEBÜHR € 6,60

ORT Tierpark am Röhrensee

TERMIN Sonntag, 30.7.2023, 10.00 - 11.30



Quelle: Stadtgartenamt, Bayreuth



**Erstes Main FlussFilmFest im März 2023 mit umfassendem Rahmenprogramm in Stadt und Landkreis Bayreuth zum Thema Wasser**

*Kooperation mit Stiftung Living Rivers und zahlreichen Partnern von Bayreuth bis Frankfurt*

Vom 14. bis 26. März 2023 wird zum allerersten Mal ein FlussFilmFest am Main stattfinden. Nicht nur in einer Stadt, sondern in mehreren Kinos am Flusslauf entlang von der Quelle bis zur Mündung. So wird deutlich, dass der Main über 500 km die Menschen miteinander verbindet und in deren gemeinsamer Verantwortung liegt. Außerdem wird es um frei fließende Flüsse weltweit, Staudammrückbau, Wasserversorgung und -knappheit gehen.

Die Eröffnung des Main FlussFilmFests findet am 14. März 2023 im franz & gloria in Bayreuth statt. Zusätzlich wird es in der Region Bayreuth ein umfassendes Rahmenprogramm zu den Themen: Lebensader Fluss, Wasser, Nachhaltigkeit und Renaturierung geben.

Viele weitere Veranstaltungen werden stattfinden. Das gesamte Programm findet sich unter dem angegebenen QR Code. Weitere Infos unter: [www.netzwerkmain.de/mainflussfilmfest](http://www.netzwerkmain.de/mainflussfilmfest)

Das Programm in der Region Bayreuth wird gefördert mit Regionalmanagementmitteln aus dem Bayerischen Staatsministerium für Wirtschaft, Landesentwicklung und Energie.



## Wassersensible Ernährung



Foto: © B. Thies

Was haben Avocado, Tomate oder das Glas Milch mit den Bächen und Flüssen rund um den Globus zu tun? Die Antwort steckt in den Anbaubedingungen: wenn Regenwasser fehlt und die heimische Hobbygärtnerin die Fässer aus dem nahen Bächlein füllt oder der Gemüsebauer in Übersee die Felder mit Flusswasser bewässert, wird das Wasser im Fluss knapper. Wir schauen an diesem Vormittag im Ökologisch-Botanischen Garten hinter die Kulissen der Nahrungsmittel, die heute aus aller Welt zu uns auf den Tisch kommen. Können wir mit unserer Ernährungsweise Wasserressourcen bei uns und anderswo schützen?

### Verbindliche Anmeldung bis 16.3.2023!

#### KURSNR. B1002

LEITUNG Dr. Birgit Thies  
GEBÜHR Gebührenfrei, Spenden erwünscht  
RAUM Ökologisch-Botanischer Garten, ÖBG, der Universität Bayreuth  
TERMIN Mittwoch, 22.3.2023, 16.30 - 18.30

### Besichtigung der Kläranlage – Die Abwasserreinigung im Klärwerk



Foto: Stadtbauhof, Bayreuth

Das Abwasser durchläuft mehrere Reinigungsstufen bis es nach 48 Stunden gesäubert wieder dem Roten Main zugeführt werden kann. In der mechanischen Reinigung werden feste Stoffe und grobe Verunreinigungen, unter anderem Sand und Schlamm, vom Wasser getrennt. Danach wird in der biologischen Reinigungsstufe mit Hilfe von Bakterien und Mikroorganismen Stickstoff, Phosphat und Kohlenstoff abgebaut. Zusätzlich besteht die Möglichkeit der Zugabe von flüssigen Metallsalzen zur chemischen Phosphatfällung. In der Schlammbehandlung wird aus dem Klärschlamm Gas, Strom und Wärme erzeugt. Erfahren Sie in einer Führung, wie die Abwasserreinigung und die Schlammbehandlung im Klärwerk Bayreuth funktionieren.

Treffpunkt ist am Parkplatz des Klärwerks (nach dem Tor zum Wertstoffhof gleich links)

### Verbindliche Anmeldung bis 17.03.2023!

#### KURSNR. B1003

vormittags

LEITUNG Andreas Hahn  
GEBÜHR Gebührenfrei  
RAUM Klärwerk Bayreuth, Drossenfelderstr. 2,  
95445 Bayreuth  
TERMIN Samstag, 18.3.2023, 10.00 - 11.00

### Besichtigung des Wasserwerks am Eichelberg

In der imposanten Anlage am Eichelberg wird das Wasser aus den Tiefbrunnen bei Lehen und den Osterbrunnen bei Seybothenreuth aufbereitet, im Hochbehälter gespeichert und in das Trinkwassernetz der Stadt Bayreuth eingespeist. Während der Führung wird zuerst erklärt, wie die Wasserversorgung in Bayreuth funktioniert. Unerwartete Fakten rund um die Wasserversorgung dürfen dabei natürlich nicht fehlen. Anschließend erfolgt die Führung durch das Wasserwerk. Sie dürfen einen Blick in die großen Hochbehälter werfen und zum Schluss natürlich auch das Trinkwasser probieren. Denn das Bayreuther Trinkwasser können Sie bedenkenlos genießen.

### Verbindliche Anmeldung bis 3.03.2023!

#### KURSNR. B1004A

LEITUNG Oliver Becker  
GEBÜHR Gebührenfrei  
ORT Lettenstraße 1, 95448 Bayreuth  
TERMIN Dienstag, 21.3.2023, 14.00 - 16.00

### Verbindliche Anmeldung bis 17.03.2022!

#### KURSNR. B1004B

LEITUNG Oliver Becker  
GEBÜHR Gebührenfrei  
ORT Lettenstraße 1, 95448 Bayreuth  
TERMIN Donnerstag, 23.3.2023, 14.00 - 16.00

**Zum FlussFilmFest: Wandertour am Main**

Wandern in der Gruppe und am Wasser macht Spaß und nicht nur das. Die körperliche Aktivität bringt unseren Kreislauf in Schwung und regt die Verdauung an. Während wir uns bewegen, nehmen unsere Sinne die Gerüche, die Geräusche sowie den Anblick der Natur wahr. Das stärkt das Immunsystem und wir bleiben fit und aktiv.

Gemeinsam möchte ich mit euch Richtung Heinersreuth am Roten Main entlanglaufen, durch Cottenbach und zurück durch den Wald zum Parkplatz vom Festspielhaus.

Strecke ca. 10 km und Dauer je nachdem ca. 2,5 Std.

**Verbindliche Anmeldung bis: 13.3.2023!**

**KURSNR. B4233**

LEITUNG Sophia Saur

GEBÜHR € 11,-

RAUM Parkplatz am Festspielhaus

TERMIN Donnerstag, 16.3.2023, 16.00 - 18.30

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und festes Schuhwerk.

**Poesietag 2023: Wasser sprudelt, gurgelt, fließt**

Wasser ist wie das Leben selbst, es sprudelt, gurgelt, fließt, es kann hart sein wie Stahl oder weich wie ein Windhauch. An diesem Abend wird zwischen Geschichten, Gedichten, Märchen und Mythen ein wenig nachgedacht, wie verschiedenartig sich dieses ganz besondere Element in unserer Welt zeigt.

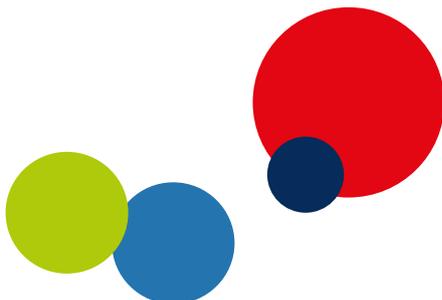
**Verbindliche Anmeldung bis 14.03.23!**

**KURSNR. B5201**LEITUNG Märchenerzählerin Fiona Ahlborn,  
Melanie Vogt

GEBÜHR € 8,-

RAUM Jean Paul Art Space

TERMIN Dienstag, 21.3.2023, 18.00 - 19.30



## Brauchtum & Tradition

**Schafkopf für Anfänger**

Schafkopf ist eines der ältesten deutschen Kartenspiele und wird entweder als Partnerspiel oder als Einzelspiel ausgetragen. Es ist in seiner Vielfalt schier grenzenlos und macht viel Spaß. „Schafkopfen“ lernen kann jede/r - doch nur durch viel Üben und Spielen.

Dieses „Karteln“ für Anfänger vermittelt die Regeln, die Spielweise, das richtige Zählen der Punkte und das fundierte Einschätzen der eigenen Karten. Da Theorie bekanntlich grau ist, wird alles sofort gespielt.

Nach diesem Kurs wissen Sie über die Grundzüge des Schafkopfs Bescheid und haben vielleicht auch schon eine nette Schafkopfrunde gefunden.

**Achtung: Der Kurs findet auch in den Osterferien statt!**

**KURSNR. B1005**

LEITUNG Klaus Kodisch

GEBÜHR ab 10 TN € 35,20

ab 8 TN € 42,40

ab 6 TN € 52,80

RAUM RW21, Seminarraum 2

TERMINE Donnerstag, ab 9.3.2023 bis 27.4.2023,  
18.00 - 19.30, 8 Treffen**Veranstaltungen des Historischen Vereins für Oberfranken e.V.****Thomas Dehler und sein Franken**

Vortrag von Prof. Dr. Günter Dippold

16.3.2023, 19.30 Uhr

Bayreuth, Historischer Sitzungssaal im Kunstmuseum

Anmeldung über [www.hvo.franken.org](http://www.hvo.franken.org)**Genussregion Oberfranken - mehr als ein immaterielles Kulturerbe**

Als erste Region Deutschlands hat Oberfranken seine kulinarische Geschichte vollständig erforscht und dokumentiert. Von mehr als 320 Spezialitäten zeigen wir, woher sie kommen und was das Besondere daran ist.

Der Verein *Genussregion Oberfranken* hat es sich zur Aufgabe gemacht, diese Vielfalt zu erhalten und zu fördern. Für diese Arbeit wurde er von der UNESCO als Best Practice-Beispiel zum Erhalt des immateriellen Kulturerbes ausgezeichnet.

Genussregion-Geschäftsführer Norbert Heimbeck stellt Beispiele für regionale Wertschöpfung vor und zeigt, welchen reichen Schatz an Kulturerbe Oberfranken besitzt.

**Verbindliche Anmeldung bis 13.3.2023!**

Restkarten an der Abendkasse.

**KURSNR. B6001**

LEITUNG Norbert Heimbeck  
GEBÜHR € 6,50  
RAUM RW21, Seminarraum 1  
TERMIN Montag, 20.3.2023, 18.00 - 19.30

**Heimat auf dem Teller**

„Das Lieblingsgericht der Deutschen ist mediterran“ hat die Zeitschrift „Der Feinschmecker“ einmal getitelt. Wir gehen an diesem Abend der Frage nach, was typisch fränkische oder deutsche Küche eigentlich ist und zeigen, dass viele unserer Lebensmittel einen Migrationshintergrund haben. So ist zum Beispiel das Bierbrauen, auf das wir Oberfranken so stolz sind, in Mesopotamien erfunden worden. Wir begeben uns auf kulinarische Spurensuche von den alten Germanen bis zum modernen Fast Food. Durchaus ernst gemeint und mit Fakten begründet, aber auch der Humor kommt nicht zu kurz.

**Verbindliche Anmeldung bis 27.04.2023!**

Restkarten an der Abendkasse

**KURSNR. B6003**

LEITUNG Norbert Heimbeck  
GEBÜHR € 6,50  
RAUM RW21, Seminarraum 5  
TERMIN Freitag, 5.5.2023, 18.00 - 19.30



Norbert Heimbeck

Norbert Heimbeck ist Geschäftsführer des Vereins Genussregion Oberfranken e.V..

In Vorträgen, Kochkursen und Verkostungen vermittelt er kulinarisches Wissen zu unterschiedlichen Themen und ist als Genussbotschafter und Bier-Sommelier tätig.

**TVO auf Satellit** 

**19.00 UHR**  
**22.30 UHR**

01.00 Uhr  
04.30 Uhr  
07.00 Uhr  
10.30 Uhr  
13.00 Uhr  
16.30 Uhr



**tvo**  
Wir sind Oberfranken!



**Immer up to date - follow us:**

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

 [tv\\_oberfranken](https://www.instagram.com/tv_oberfranken)

 [TVO](https://www.facebook.com/tvo)

**TVO - 24/7 auf allen Kanälen  
Überall empfangbar**

TVO kann in Oberfranken überall empfangen werden:

- Kabel
- Satellit
- Magenta
- Amazon Fire
- Samsung TV
- Apple TV
- Opera
- Livestream - [www.tv.de](http://www.tv.de)

Alle Inhalte sind jederzeit in der Mediathek abrufbar: [www.tv.de](http://www.tv.de)

Nutzen Sie die **TVO - App**:  
kostenlos im App Store erhältlich!



## Politik & Gesellschaft

### Online-Vorträge aus der Reihe „Demokratie im Gespräch“



Die Vorträge aus der Reihe Demokratie im Gespräch sind kostenfrei. Sie bekommen am Tag der Veranstaltung von uns den Link zugeschickt. Auf unserer Internetseite [www.vhs-bayreuth.de](http://www.vhs-bayreuth.de) finden Sie aktualisierte Informationen.

#### **Neue digitale Identitäten: Das Beispiel „E-Residency“**

Seit 2014 vergibt der estnische Staat digitale Staatsbürgerschaften, die einen Zugang zu etlichen digitalen Dienstleistungen ermöglichen und somit insbesondere junge Start-ups oder digitale Nomaden anlocken soll. Besonders für Bürger\*innen aus Staaten mit einer vergleichsweise schwachen Staatlichkeit ermöglicht die Geschäftsgründung innerhalb der EU eine gewisse Rechtssicherheit. Die Einführung der digitalen Staatsbürgerschaft war mit der Hoffnung verbunden, Estland könne binnen weniger Jahre zu einem internationalen Handelszentrum aufsteigen, hierfür sollten bis 2025 mindestens 10 Millionen digitale Staatsbürgerschaften ausgegeben werden.

Zeit also für eine erste Bilanz: Haben sich die Hoffnungen des kleinen Staats im Baltikum erfüllt? In welcher Form profitiert die EU von der digitalen Staatsbürgerschaft? Und kann dieses Modell für weitere Staaten als Vorbild dienen?

**Anmeldung bis 15.03.2023, 14.00 Uhr!**

**KURSNR. B10060**

TERMIN Mittwoch, 15.3.2023, 19.00 - 20.00

#### **Gesundheitsdatenschutz in der EU**

Gesundheitsdaten genießen enormen Schutz. Zurecht, betreffen sie doch alle Informationen über den Gesundheitszustand einer Person in der Vergangenheit, der Gegenwart und der Zukunft und damit höchstintime Fragen. Eine der Lehren aus der Pandemiebekämpfung liegt jedoch

darin, dass eine Erfassung und Analyse entsprechender Daten aufkommende Pandemien systematisch erfassen und deren Fortschreiten möglicherweise verhindern kann. Wie sehen also Maßnahmen aus, welche das öffentliche Interesse an Gesundheitsdatenverarbeitung zur Pandemiebekämpfung und die Persönlichkeitsrechte des Einzelnen in Balance halten?

In diesem Webtalk befassen wir uns mit den aktuellen Rechtsentwicklungen beim Gesundheitsdatenschutz, insbesondere auf der europäischen Ebene.

**Anmeldung bis 19.04.2023, 14.00 Uhr!**

**KURSNR. B10070**

TERMIN Mittwoch, 19.4.2023, 19.00 - 20.00

#### **Digitale Entkoppelung? Die Zukunft der europäischen Technologiepolitik**

Mikrochips stehen sinnbildlich dafür, wie stark moderne Volkswirtschaften heute miteinander vernetzt sind. Insbesondere während der Corona-Pandemie kamen auch viele deutsche Automobilhersteller unter Druck, da essentiell wichtige Chips aus chinesischer Produktion nicht lieferbar waren. Autos sind jedoch nur ein Beispiel. Eine Vielzahl europäischer Produkte baut heute in technologischer Hinsicht auf Komponenten aus China auf. Diese technologische Abhängigkeit wird jedoch zunehmend skeptischer gesehen. Im Webtalk sprechen wir mit unseren Gästen über zentrale europapolitische Initiativen um eine größere Unabhängigkeit anzustreben: Wie kann eine größere technologische Souveränität gelingen, wie weit soll diese gehen und welche Kosten sind damit verbunden?

**Anmeldung bis 10.05.2023, 14.00 Uhr!**

**KURSNR. B10080**

TERMIN Mittwoch, 10.5.2023, 19.00 - 20.00



### Vom Arabischen Frühling zum Arabischen Winter? Politik und Gesellschaft Nordafrikas im Spiegel aktueller Entwicklungen

Ausgehend von Tunesien versetzte der sogenannte Arabische Frühling im Jahr 2011 die ganze Welt in hoffnungsvolles Staunen. Nach Jahrzehnten der Unterdrückung und der wirtschaftlichen Stagnation schienen die Völker Nordafrikas und des Nahen Ostens das Joch der Diktatur abzuschütteln und in eine bessere Zukunft aufzubrechen. Heute - über zwölf Jahre später - herrscht der König Marokkos noch immer mit harter Hand über sein Land, versinkt Libyen im Bürgerkrieg und erlebt die junge Demokratie Tunesiens einen herben Rückschlag. Was ist noch übrig vom einstigen Hoffnungsszenario? Hat es einen Wandel gegeben? Wenn ja, wie sieht er aus? Anhand ausgewählter Beispiele wollen wir die politischen und gesellschaftlichen Entwicklungen in Nordafrika beleuchten und verstehen lernen.

**Verbindliche Anmeldung bis 2.5.2023!**

**KURSNR. B1009**

vormittags

LEITUNG Andreas Wüst

GEBÜHR € 8,80

RAUM RW21, Seminarraum 1

TERMIN Samstag, 6.5.2023, 10.00 - 12.00



### Eltern – fit for media kids!

Übermäßiger Medienkonsum (z.B. Videos auf YouTube, Tik Tok, PC-Spiele, etc.) von Heranwachsenden ist für Eltern zurecht oft ein Grund zur Sorge und potentieller Konfliktherd innerhalb der Familie. Daher ist es wichtig, früh mit einer angemessenen Medienerziehung anzufangen. Mit dem Kurs wollen wir

Erziehungsberechtigten die hierfür nötigen Medienkompetenzen vermitteln. Um eine fördernde Mediennutzung zu gestalten, bieten wir Tipps und Informationen, die den Eltern (und Heranwachsenden) helfen sollen, die Risiken und Gefahren im Internet zu durchschauen und gleichzeitig aber auch Medien als Chance für die Selbstverwirklichung zu erkennen.

Hierbei sollen Fragen der Prävention (altersgerechte Medienerziehung, Kindersicherungen in Endgeräten, Umgang mit Social-Media-Plattformen) ebenso thematisiert werden wie Positivbeispiele von für Heranwachsende geeigneten Apps und Internetangeboten (Suchmaschinen, Jugendprogramme etc.). Auch Problemsituationen wie Cybermobbing werden anhand von Fallbeispielen besprochen.

Die Veranstaltung findet statt in Zusammenarbeit mit dem Deutschen Kinderschutzbund, Kreisverband Bayreuth e.V.

**Verbindliche Anmeldung bis 2.3.2023!**

**KURSNR. B1015**

LEITUNG Kemal Dogan

GEBÜHR € 17,60

RAUM RW21, Seminarraum 3

TERMINE Donnerstag, ab 9.3.2023 bis 30.3.2023,  
19.00 - 20.30, 4 Treffen



Deutsche Alzheimer Gesellschaft  
Landesverband Bayern e.V.  
Selbsthilfe Demenz



### Schulung für ehrenamtliche Helfer\*innen

Der Kurs soll ehrenamtlich Helfenden auf die Unterstützung im Alltag von hilfsbedürftigen Menschen und deren Zu- und Angehörigen vorbereiten. Der Schwerpunkt der Schulung gilt dem Krankheitsbild Demenz und anderen gerontopsychiatrischen Erkrankungen.

Gerade auf diesen Gebieten besteht ein erhöhter Bedarf an Fortbildung, um bei der Betreuung und Begleitung zurechtzukommen.

Mit dem erworbenen Wissen und den praktischen Übungen hinsichtlich des Umgangs und der Kommunikation bekommen Sie Sicherheit bei Ihrer neuen Aufgabe.

#### Modul 1:

Rechtliche Rahmenbedingungen  
Basiswissen über alterstypische Erkrankungen  
Umgang mit Menschen mit Demenz  
Pflegerrelevante Maßnahmen  
Notfallhandeln

#### Modul 2

Möglichkeiten der Alltagsbetreuung  
Einsatz von Hilfsmitteln  
Situation der Angehörigen und Möglichkeiten der Entlastung  
Pflege- und Betreuungsrecht

#### Modul 3

Grundsätze der Hygiene im Privathaushalt  
Pflege des Wohnbereichs und der Textilien

**KURSNR. B1010**

LEITUNG Karin Orbes

GEBÜHR Gebührenfrei

RAUM RW21, Seminarraum 3

TERMINE Mittwoch, ab 8.3.2023 bis 15.4.2023,  
16.30 - 19.45, 9 Treffen (MI, FR + 1 SA)



### Hilfe beim Helfen

Der Kurs wurde von der Deutschen Alzheimer Gesellschaft entwickelt, um den Alltag von pflegenden Angehörigen zu erleichtern und wendet sich an Interessierte bzw. künftige Pflegenden.

Information und Austausch mit Expert\*innen, aber auch mit anderen Betroffenen und Interessierten, kann die Pflegebelastung vermindern. Dies führt oft zur Verbesserung der Lebensqualität der Pflegenden und der Menschen mit Demenz. Der Kurs beinhaltet Themen, die pflegende Angehörige und ihr Umfeld unterstützen sollen, Menschen mit Demenz besser zu verstehen. Dabei wird besonders Wert auf die praktische Umsetzung gelegt.

**Inhalte:** Wissenswertes über Demenz, Demenz verstehen, Informationen zu Recht, den Alltag leben, Pflegeversicherung und Entlastungsangebote, Herausfordernde Situationen und Pflege, Entlastung für Angehörige, Menschen mit

Demenz im Krankenhaus, letzte Lebensphase, Wohnformen.

**Verbindliche Anmeldung bis 20.04.2023!**

**KURSNR. B1011** vormittags  
**LEITUNG** Karin Orbes  
**GEBÜHR** Gebührenfrei  
**RAUM** RW21, EDV-Raum  
**TERMINE** Samstag, ab 29.4.2023 bis 17.6.2023,  
 10.00 - 13.00, 4 Treffen



*Herbert Graß*

Schon als Jugendlicher habe ich mich intensiv mit den amerikanischen und russischen Weltraumprogrammen beschäftigt. Später als Mathe/Physik-Lehrer am Gymnasium habe ich gespürt, wie die Sternwelt die Schüler ansprach. Bis heute interessieren mich die immer wieder neuen Erkenntnisse über unser Universum.

Wenn Sie ein paar Schritte auf physikalischer Grundlage in die Welt der Astronomie tun wollen, sind Sie herzlich zu meinem Kurs eingeladen.

## Astronomie & Philosophie

### Astronomische Instrumente und Methoden

Durch immer größere erd- oder satellitengebundene Teleskope und weitere Messmöglichkeiten gelingt es immer genauere Informationen über unseren Kosmos zu erhalten. Damit hat man immer genauere Daten zu den Parametern des Universums und es gelingt, viele Fragen zu beantworten, allerdings tauchen auch immer anspruchsvollere Fragen und Arbeitsgebiete auf, an denen die Astronomen momentan arbeiten. Mit diesen Inhalten beschäftigt sich der Kurs. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Je nach Wetterlage werden Beobachtungen an aktuell sichtbaren Objekten des Abendhimmels durchgeführt.

Kurstage sind: 8.03., 22.03., 19.04., 3.05., 17.05. und 14.06.2023

**KURSNR. B1012**  
**LEITUNG** Herbert Graß  
**GEBÜHR** ab 10 TN € 26,40  
 ab 8 TN € 31,80  
 ab 6 TN € 39,60  
**RAUM** Alexander-von-Humboldt-Realschule,  
 Raum 302  
**TERMINE** Mittwoch, ab 8.3.2023 bis 14.6.2023,  
 20.00 - 21.30, 6 Treffen

Bitte bringen Sie ein eigenes Fernglas mit und wenn Sie mögen auch ein warmes Getränk.

### Der Kosmos – Vom geozentrischen zum heliozentrischen Weltbild

Nach der Darstellung der Ideen über den Kosmos in der Frühzeit und im Mittelalter im letzten Semester soll nun der Übergang vom geozentrischen zum heliozentrischen Weltbild erläutert werden. Die kopernikanische Revolution kündigte das Ende des antiken und mittelalterlichen Weltbildes an und führte zu einer dramatischen Veränderung der Naturwissenschaften. Worin lag aber die hohe Bedeutung von Astronomie und Astrologie in jener Zeit? Weshalb starb der Domherr Kopernikus im Frieden mit seiner Kirche? Welchen Beitrag leistete der Protestant Kepler zur Weiterent-



*Mykola Lavrov*

Schon als Kind habe ich viele philosophische Fragen gestellt und wollte wissen, wie alles mit allem zusammenhängt. Nach dem Studium der Humangeographie und Wissenschaftsphilosophie promovierte ich zurzeit in Philosophie.

Mein Ziel ist es, philosophische Themen verständlich und alltagstauglich zu machen. Ich freue mich auf den Gedankenaustausch im Kurs.

wicklung der Beschreibung? Warum wurde dem Klosterschüler Galilei der Inquisitionsprozess gemacht, und warum wurde er erst im 20. Jahrhundert rehabilitiert? Neben den wissenschaftlichen Grundlagen werden auch die gesellschaftlichen Auswirkungen der astronomischen Weltbilder diskutiert.

**Verbindliche Anmeldung bis 5.5.2023!**

Restkarten an der Abendkasse.

**KURSNR. B6004**  
**LEITUNG** Jürgen Hollweg  
**GEBÜHR** € 6,50  
**RAUM** RW21, Seminarraum 5  
**TERMIN** Freitag, 12.5.2023, 18.30 - 20.00



## Naturphilosophie und Nachhaltigkeit

In welchem Verhältnis stehen wir zur Natur? Welche Aspekte des Menschseins sind daran beteiligt? Ethisch wird die Frage aufgeworfen, ob wir die Natur als ein respektvolles Gegenüber betrachten, mit dem wir geistig und emotional verbunden sind, oder als eine rein materielle Ressource zur Befriedigung unserer Wünsche.

In welchem Verhältnis stehen wir zur Natur? Sehen wir sie als rein materielle Ressource? Oder geht es um eine respektvolle Beziehung und eine tiefe emotionale Verbindung? Was können wir aus diesen Überlegungen über uns lernen? Und können wir die Natur für unsere Bedürfnisse so nutzen, dass wir ihren inneren Wert berücksichtigen, und es dadurch möglicherweise zu keiner so gravierenden Naturzerstörung kommen würde? In diesem Kurs besprechen wir unterschiedliche Arten der Umweltbeziehung, die im großen Zusammenhang zu Aspekten unseres Menschseins, wie Werten und Bedürfnissen, Empathie und Rationalität stehen.

**Verbindliche Anmeldung bis 24.2.2023!**

**KURSNR. B1013**

LEITUNG Mykola Lavrov

GEBÜHR € 13,20

RAUM RW21, Seminarraum 1

TERMINE Montag, ab 6.3.2023 bis 13.3.2023,  
18.00 - 19.30, 2 Treffen

Für Kopien wird ein geringer Betrag vom Dozenten eingesammelt

### Die vhs Bayreuth sucht laufend Kursleiter\*innen für alle Fachbereiche!

Sie haben eine qualifizierte Ausbildung bzw. ein abgeschlossenes Studium?

Sie haben idealerweise Erfahrung im Unterrichten von Erwachsenen?

Sie sind kommunikativ, haben Spaß am Umgang mit Menschen und können motivieren?

#### Wir freuen uns auf Sie!

Bitte melden Sie sich bei Melanie Vogt,  
Tel. 0921-50 70 38 40 oder schicken Sie eine Mail  
an: volkshochschule@stadt.bayreuth.de!

### So erreichen Sie das RW21 mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

Die **Haltestelle Wahnfried** wird von den Linien 302 St. Johannis und 307 Aichig jeweils im 30-Minuten-Takt bedient.

Die **Haltestelle Oberfrankenhalle** erreichen Sie mit der Linie 304 Birken im 20-Minuten-Takt.

Die **Haltestelle Sternplatz** wird von der Linie 314 Saas im 20-Minuten-Takt angefahren.

Ab 19.45 Uhr sowie sonntags von 09.00 bis 12.00 Uhr werden die **Haltestelle Sternplatz und Oberfrankenhalle** von der Linie 223 angefahren.

vhs



EIS  
BERG  
RETT  
ERIN

Finde  
deinen Kurs  
[volkshochschule.de](http://volkshochschule.de)

Lerne klimafreundlich  
zu handeln.



## Leben und Handeln – für eine klimafreundliche Zukunft

### Foodsharing in Bayreuth – Gutes Essen vor der Tonne retten!

Ein Drittel aller Lebensmittel wird weggeworfen. Pro Jahr sind das in Deutschland 11 Mio. Tonnen, die für den Verzehr noch geeignet sind. Das sind pro Kopf rund 132 kg Lebensmittel! Dabei werden auch die Ressourcen für Anbau, Ernte, Verpackung, Transport und Lagerung verschwendet. Der foodsharing e.V. ist eine Umweltorganisation mit dem Hauptziel, die Verschwendung der kostbaren Ressourcen der Erde zu verringern. Warum wir das machen? Was wir machen und was wir noch machen müssen, um der Verschwendung entgegenzuwirken, erfahren Sie an diesem Infoabend.

**Verbindliche Anmeldung bis 28.2.2023!**

**KURSNR. B1014**  
LEITUNG Franz Ruprecht  
GEBÜHR Gebührenfrei  
RAUM RW21, Seminarraum 5  
TERMIN Dienstag, 7.3.2023, 18.00 - 19.30



### Energiegewinnung im Wandel der Zeit

Erneuerbare Energien und nachhaltige Rohstoffgewinnung sind der Schlüssel für die Zukunft unserer und nachfolgender Generationen. Frau Dr. Sibylle Noe nimmt uns mit auf eine Reise durch das Industriezeitalter und führt uns mit viel Wissen und spannenden Fakten in eine Zukunft mit nachhaltiger Energie aus Sonne, Wind und Wasser. Welche Möglichkeiten bieten Biomasse oder Geothermie, um uns auch in Zukunft warm und mobil zu halten?

**Verbindliche Anmeldung bis 29.06.2023!**

Restkarten an der Abendkasse

**KURSNR. B6006**  
LEITUNG Dr. Sibylle Noé  
GEBÜHR € 6,50  
RAUM RW21, Seminarraum 5  
TERMIN Freitag, 7.7.2023, 17.00 - 18.30

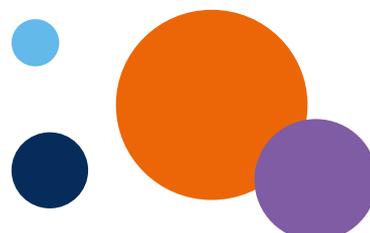
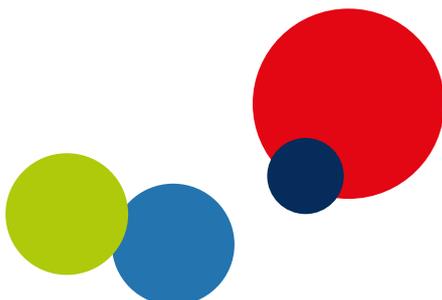
### Stadt.Land.Welt - Web 2023

2023 wird die Reihe von den Landesverbänden Brandenburg, Sachsen und Thüringen und den Berliner Volkshochschulen gemeinsam mit den Außenstellen von Engagement Global in Leipzig und Berlin und DVV International verantwortet.

Erneut wird die Reihe sich mit Fragen beschäftigen, wie diesen:

- Wie können wir nachhaltiger konsumieren und das miteinander auf diesem Planeten verantwortungsvoll gestalten?
- Können wir global nachhaltiges und für alle gerechtes Wirtschaften tatsächlich erreichen?
- Und wie steht es um die 17 Ziele? Was macht es schwer, sie zu erreichen? Wo liegen Chancen? Wo stehen wir eigentlich gerade?

In drei Terminen im Frühjahr werden Expertinnen und Experten befragt, um diese Fragestellungen anhand von Praxisbeispielen zu beleuchten. Die konkreten Themen und Termine stehen voraussichtlich bis Anfang 2023 fest. Diese finden Sie dann auf unserer Website [www.vhs-bayreuth.de](http://www.vhs-bayreuth.de).



## Verbraucherfragen



Online-Vorträge der  
Verbraucherzentrale  
Bayern

Die Energieberatung der Verbraucherzentrale bietet auch in 2023 kostenlose Online-Vorträge rund ums Energiesparen und energetische Sanieren an. Die Teilnahme ist unkompliziert und sicher möglich. Die Vorträge lassen sich live verfolgen, Fragen an die Experten der Verbraucherzentrale sind über einen Chat möglich.

Mit dem angegebenen Link kommen Sie auf die Seite der Verbraucherzentrale und können sich dort informieren und direkt anmelden. Bitte melden sie sich zu dem Vortrag direkt unter diesem Link an.

### Online-Vortrag: Heizungserneuerung: Wie packt man's richtig an?

**KURSNR. B10160**

TERMIN 13. März 2023 und nochmals am 20.6.2023,  
jeweils um 18:00 – 19:30 Uhr

Link zur Anmeldung: <https://www.edudip.com/de/webinar/heizungserneuerung-wie-packt-mans-richtig-an/266612>

### Online-Vortrag: Mit Sonne rechnen – Das eigene Dach nutzen

**KURSNR. B10170**

TERMIN: 16. Mai 2023 um 18:00 - 19:30 Uhr

Link zur Anmeldung: <https://www.edudip.com/de/webinar/mit-sonne-rechnen-das-eigene-dach-nutzen/666218>

### Online-Vortrag: Aus Alt mach Neu: Wie richtig sanieren?

**KURSNR. B10180**

TERMIN 25. April 2023 um 18:00 - 19:30 Uhr

Link zur Anmeldung: <https://next.edudip.com/de/webinar/aus-alt-mach-neu-wie-richtig-sanieren/665992>

### Online-Vortrag: Tipps zum Hitzeschutz: Kühle Wohnräume auch an heißen Tagen

**KURSNR. B10190**

TERMIN: 18. Juli 2023 um 18:00 - 19:30 Uhr

Link zur Anmeldung: <https://next.edudip.com/de/webinar/kuhler-wohnen/363404>



Foto: Pixabay

### Benachrichtigung

Die Kurse finden ohne weitere Benachrichtigung statt.

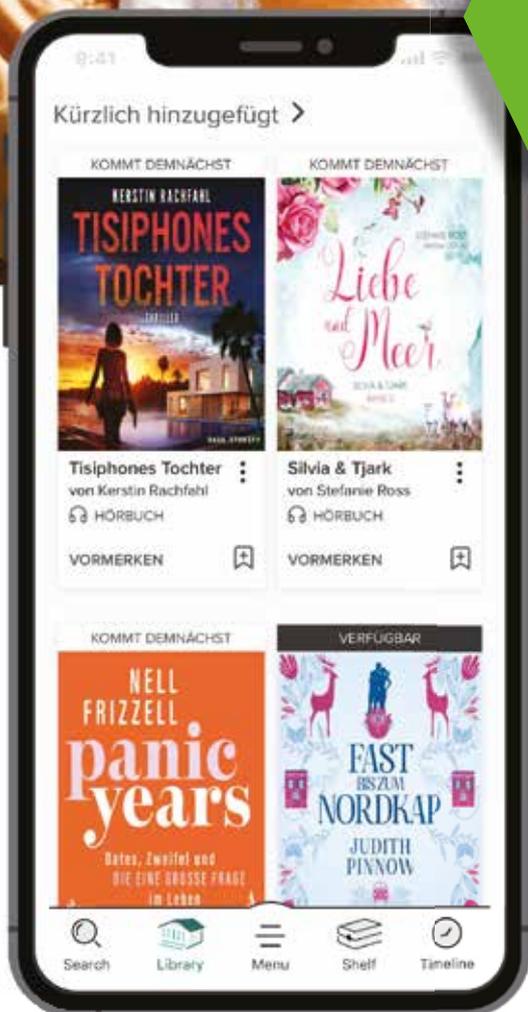
Nur wenn eine Veranstaltung ausfallen sollte oder verschoben wird, erhalten Sie vor Kursbeginn Nachricht von uns.

# Leihen Sie mit Libby eAudios und englische ebooks aus

RW  
Stadtbibliothek  
Volkshochschule

So funktioniert's:

1. Hol dir die Libby-App oder gehe auf <https://franken.overdrive.com>.
2. Stadtbibliothek Bayreuth wählen und mit deiner gültigen Ausweisnummer anmelden.
3. In über 5.000 deutschsprachigen eAudios und englischsprachigen eBooks stöbern.
4. Gewünschten Titel ausleihen - jederzeit und überall!



OverDrive  
Verbund Franken

RW21 Stadtbibliothek Bayreuth  
Richard-Wagner-Str. 21 | 95444 Bayreuth | Tel: 0921-50 70 38 - 30  
[www.stadtbibliothek.bayreuth.de](http://www.stadtbibliothek.bayreuth.de)

# Libby.

die Bibliotheks-Lese-App





Die Weiterbildung für Oberfranken bietet im Bereich 3D-Druck **NEU** an:  
**FACHKRAFT FÜR DIE ADDITIVE FERTIGUNG (IHK)**

Der Lehrgang wurde in Kooperation mit dem Lehrstuhl Umweltgerechte Produktionstechnik der Universität Bayreuth entwickelt.

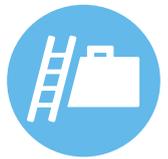
Wir beraten Sie gerne!

Melanie Zimmermann

☎ 0921 886-711 🌐 [ihk-lernen.de](https://www.ihk-lernen.de)

Weitere Infos finden Sie unter: 🌐 [ihkofr.de/additivefertigung](https://www.ihkofr.de/additivefertigung)





## Kommunikation und persönliche Kompetenz

### Nie wieder sprachlos! Mehr Durchsetzungsvermögen und Schlagfertigkeit in Beruf und Alltag

Manchmal passiert es einfach: Da wirft uns jemand etwas vor, kritisiert uns unangemessen oder äußert sich abschätzig uns gegenüber. Wir reagieren dann entweder mit Sprachlosigkeit - weil uns die passende Antwort nicht gleich einfällt - oder wir antworten unüberlegt und emotional. Treffsicher zu reagieren können Sie lernen! Sie erfahren, wie Sie ab sofort schlagfertig reagieren, mit klaren Worten, eindeutiger Körpersprache und entsprechendem Verhalten dem jeweiligen Gegenüber deutlich Grenzen setzen können und selbst souverän bleiben werden.

**Verbindliche Anmeldung bis 5.5.2023!**

<b>KURSNR.</b>	<b>B2100</b>
LEITUNG	Andrea Nitzsche
GEBÜHR	€ 30,80
RAUM	RW21, Seminarraum 1
TERMIN	Samstag, 13.5.2023, 9.30 - 16.30

Bitte Schreibmaterial mitbringen.



### Telefon-Kommunikationstraining: Wenn der Draht zu heiß wird – Sicheres und überlegtes Auftreten bei anspruchsvollen Telefongesprächen

Manchmal haben Sie es mit Gesprächspartnern am Telefon zu tun, die unsachlich argumentieren, stark emotional reagieren oder Sie persönlich angreifen. Wie können Sie sich wehren und trotzdem gelassen bleiben? Wo im direkten Gespräch Blickkontakt, Mimik und Gestik auf den aggressiven Gesprächspartner wirken können, zählt am Telefon alleine das, was gesagt wird und wie es gesagt wird. Es gibt jedoch einige einfache Techniken, die es ermöglichen, auch in solchen Situationen ein Telefongespräch souverän zu führen.

**Verbindliche Anmeldung bis 18.4.2023!**

<b>KURSNR.</b>	<b>B2101</b>
LEITUNG	Holger Sieber
GEBÜHR	€ 8,80
RAUM	RW21, Seminarraum 1
TERMIN	Mittwoch, 26.4.2023, 19.00 - 21.00



### Workshops und Meetings erfolgreich moderieren

Workshops und Meetings moderieren kann so einfach sein! Der Kurs richtet sich an alle Personen mit geringer Vorerfahrung im Bereich Moderation, die lernen möchten, wie man durch den Einsatz verschiedener Moderationstechniken Workshops und Meetings systematisch plant und ergebnisorientiert durchführt.

Im Kurs werden die Rolle und die Aufgaben des Moderators, der Einsatz verschiedener Visualisierungs- und Arbeitstechniken sowie deren Vor- und Nachteile besprochen. Die Teilnehmer\*innen dürfen die erlernte Theorie direkt in der Praxis anwenden und gemeinsam einen eigenen Workshop planen und durchführen.

**Verbindliche Anmeldung bis 17.3.2023!**

<b>KURSNR.</b>	<b>B2102</b>
LEITUNG	Sonja Zöllner
GEBÜHR	€ 28,60
RAUM	RW21, Seminarraum 1
TERMINE	Montag, 27.3.2023 und Mittwoch, 29.3.2023, 18.00 - 21.15, 2 Treffen



Andrea Nitzsche

Diplom-Sozialpädagogin (FH), Trainerin für Kommunikation, Körpersprache und Persönlichkeit und systemische Coach (ECA).

Seit vielen, vielen Jahren ist sie begeistert in der Fort- und Weiterbildung tätig zu Themen der Kommunikation, Körpersprache und Persönlichkeitsentwicklung.

All diejenigen, die gezielt etwas für ihr Weiterkommen tun wollen, unterstützt und begleitet sie gerne und sind herzlich willkommen.



Holger Sieber  
(B.A.)

Schon während des Studiums war ich freiberuflich als Kommunikationstrainer vor allem für Feuerwehr, Rettungsdienste und Polizei tätig. Der Faktor Stress in diesem Business veranlasste mich, dieses Thema auch für andere Zielgruppen anzubieten.

Als zertifizierter Trainer für multimodales Stressmanagement und Entspannungsmethoden freue ich mich immer über kleine und große Aha-Erlebnisse in den Kursgruppen.



### Meet Smarter!

Wir verbringen im beruflichen, ehrenamtlichen und auch familiären Umfeld viel Zeit um inhaltliche Dinge zu besprechen. Und obwohl unsere Zeit so wertvoll ist, „scheitern“ viele dieser Treffen: Es fehlt z. B. an Struktur und passenden Teilnehmer\*innen, aus Langeweile wird das Handy zur Hand genommen oder das Treffen ohne Ergebnis abgeschlossen. Das muss nicht sein. Lassen Sie uns Ihre Treffen zukünftig zu dem machen, was sie sind: wertvolle Zeit!

In diesem Seminar werde ich Ihnen Basiswissen zum Thema Meetingmoderation vermitteln und konkrete Techniken zur Steigerung der Effizienz an die Hand geben. Egal, ob Sie organisieren oder teilnehmen. Zudem werden wir gemeinsam Lösungsansätze für Beispiele aus Ihrem Alltag erarbeiten. Hierzu erhalten Sie nach der Anmeldung einen Fragebogen. Nach dem Seminar fasse ich die Inhalte als pdf zusammen.

**Verbindliche Anmeldung bis 12.5.2023!**

<b>KURSNR.</b>	<b>B2103</b>
LEITUNG	Thea Deichsel
GEBÜHR	€ 22,-
RAUM	RW21, Seminarraum 4
TERMIN	Samstag, 20.5.2023, 10.00 - 15.00

### Mit achtsamer Kommunikation mehr erreichen

Welche Erfolge lassen sich durch eine empathische Gesprächsführung erzielen? Damit wir uns gut verstehen ist es wichtig, unser Gegenüber wirklich wahrzunehmen, sich auf Emotionen und Gedanken einzulassen und gut zuzuhören.

Wie lassen sich Konfliktgespräche konstruktiv und effektiv meistern? Welche Möglichkeiten gibt es für das Argumentieren in Stresssituationen? Wie lässt sich dabei eine innere Haltung entwickeln, geprägt von Gelassenheit und Souveränität?

Der Kurs gibt Einblicke in relevante Konzepte und Strategien. Die im Kurs aufgezeigten Praxisbeispiele und Kommunikationsstrategien können im privaten und beruflichen Alltag hilfreich sein.

**Verbindliche Anmeldung bis 10.3.2022!**

<b>KURSNR.</b>	<b>B2104</b>
LEITUNG	Sibylle Huth
GEBÜHR	€ 22,-
RAUM	RW21, Seminarraum 2
TERMIN	Samstag, 18.3.2023, 10.30 - 15.30

### Macht der Worte – von einengenden Denk- und Sprachgewohnheiten zu achtsamer Kommunikation

Der Kurs will zum Nachdenken über eigene Denkweisen, Worte und Kommunikation anregen. Hierbei werden Modelle von renommierten Wissenschaftlern und Trainern sowie interessante Erkenntnisse der Hirnforschung mit einbezogen.



*Maria Schraud*

Seit über zehn Jahren begleitet Maria Schraud Menschen auf der Suche nach Lösungen im Privat- und Firmenkundenbereich.

Sie ist zertifizierter system. Coach/Supervisorin und hat nach Ausbildung und Erststudium im Gesundheitswesen einen Master in Erwachsenenbildung absolviert.



*Thea Deichsel*

Zertifizierte Business-Trainerin & -Coach und seit über 14 Jahren in der Lebensmittelbranche tätig. Nach zahlreichen Trainings im Businessumfeld und Ehrenamt, freue ich mich sehr nun auch als Dozentin an der VHS Bayreuth tätig zu sein.

Freuen Sie sich auf ein interaktives, auf Ihre individuellen Situationen angepasstes Training, in dem ich meine Erfahrung mit Ihnen teilen und viele Tipps und Tricks an Sie weitergeben werde.

Unser Orientierungssystem wird oft durch bewusst und unbewusst gelernte Denkweisen gesteuert. Wie kann ich Denkfallen – z.B. perfektionistisches Denken, Katastrophendenken (Wenn ich das nicht schaffe, dann...), Gedankenlesen (Er hat mich absichtlich nicht bemerkt) - erkennen und durch eine positive Denkart ersetzen?

Erweitern Sie bewusst Ihren positiven Wort-Schatz. Die Thematik des Kurses ist sowohl für den Alltag als auch für den Beruf interessant.

**Verbindliche Anmeldung bis 16.6.2023!**

<b>KURSNR.</b>	<b>B2105</b>
LEITUNG	Sibylle Huth

GEBÜHR € 22,-  
RAUM RW21, Seminarraum 2  
TERMIN Samstag, 24.6.2023, 10.30 - 15.30

### Den eigenen Auftritt planen

Häufig stellt sich hier die Frage, ob eine Präsentation oder ein Workshop das richtige Format für Ihr Thema ist. Wie gestalte ich inhaltlich eine Präsentation, wie lässt sich ein Workshop planen - und wie flexibel sollte ich sein? Was ziehe ich an, wie trete ich am besten auf - und was lässt sich bei Auftrittsangst tun?

**Verbindliche Anmeldung bis 2.6.2023!**

**KURSNR. B2106**  
LEITUNG Maria Schraud  
GEBÜHR € 19,80  
RAUM RW21, Seminarraum 3  
TERMINE Montag, 12.6., 26.6. und 10.7. 2023,  
18.30 - 20.00, 3 Treffen

## Work-Live-Balance

### **Achtsam in den Sommer – Workshop**

An diesen Samstag kümmern wir uns gemeinsam um die Stärkung unserer seelischen Gesundheit (mit Elementen aus: Salutogenese, Psyche und Achtsamkeit, Empowerment, intuitives Leben, Selbstmitgefühl und Selbstfürsorge). Der Tag besteht sowohl aus Theorieinhalten sowie auch praktischen Übungen und Hausaufgaben. Sie sollen mit neuer Kraft in den Sommer gehen können.

**Verbindliche Anmeldung bis 2.6.2023!**

**KURSNR. B2107**  
LEITUNG Sabine Linsner  
GEBÜHR € 30,80  
RAUM RW21, Seminarraum 4  
TERMIN Samstag, 10.6.2023, 9.30 - 16.30

Bitte bringen Sie Schreibmaterial mit. Im Kurs werden € 3,- für Kopien eingesammelt.

### **Lifebalance – Die Lebensbereiche in Einklang bringen**

Häufig fragen wir uns, wo am Ende des Tages unsere Energie geblieben ist - nicht selten ist der Einsatz der eigenen Kräfte und Prioritäten Ursache dafür.

Schauen Sie auf Ihre individuellen Lebensbereiche und wie diese in Einklang stehen. Was habe ich mir bereits alles erschlossen? Wofür setze ich meine Kräfte ein? Was sind wesentliche Faktoren, um mit Veränderungen gut umzugehen?

**Verbindliche Anmeldung bis 16.6.2023!**

**KURSNR. B2108**  
LEITUNG Maria Schraud  
GEBÜHR € 26,40  
RAUM RW21, Seminarraum 1  
TERMIN Samstag, 24.6.2023, 9.00 - 15.00



Foto: Sonja Zöllner

### **Meine beruflichen Ziele mit LEGO® Serious Play®**

Der Workshop richtet sich an alle, die ihre beruflichen Ziele definieren und weiterentwickeln möchten. LEGO® Serious Play® ist ein moderierter Prozess, bei dem kreative Denkprozesse aktiviert werden. Die LEGO® Steine werden dabei zu einem 3D-Drucker der eigenen Gedanken. Die verschiedenen, von den Teilnehmer\*innen selbst gebauten Modelle werden mit den anderen Teilnehmer\*innen geteilt und reflektiert. Durch gezielte Fragestellungen und den wertschätzenden Austausch mit den anderen Teilnehmer\*innen gelangt man zu neuen Erkenntnissen und bekommt wertvollen Input und Feedback.

**Verbindliche Anmeldung bis 6.4.2023!**



**Sabine Linsner**

*„Mitten im Winter habe ich erfahren, dass es in mir einen unbesiegbaren Sommer gibt.“*

Dieses Zitat von Albert Camus ist mein Lebensmotto. In meinen Kursen gebe ich mein Wissen zu psychischer Gesundheit und anderen, pädagogischen und psychologischen Themen gerne an Sie weiter.

Sabine Linsner, Pädagogin B.A., Erziehungs- und Bildungswissenschaftlerin M.A. i.A., Genesungsbegleiterin, systemische Beraterin (DGSF) i.A.

**KURSNR. B2109**  
**LEITUNG** Sonja Zöllner  
**GEBÜHR** € 14,30  
**RAUM** RW21, Seminarraum 1  
**TERMIN** Montag, 17.4.2023, 18.00 - 21.15

Jede/r Teilnehmer\*in erhält ein Original LEGO®Set.  
 Die Materialkosten in Höhe von € 10,- werden vor  
 Ort eingesammelt.

### Stressmanagement und Burnoutprävention:

Die Reißleine ziehen – stärken Sie Ihre Resilienz im  
 privaten und beruflichen Alltag.

In diesem Tagesseminar klären wir zunächst, was  
 Stress überhaupt ist und was er in unserem Körper  
 anstellt. Dazu nehmen Sie Ihre persönlichen Stressverur-  
 sacher (Stressoren) konkret unter die Lupe. Im Anschluss  
 suchen wir nach, auch teilweise unterbewusst vorhande-  
 nen, Denkmustern, die dazu führen, dass uns die Bewer-  
 tung dieser Stressoren oft „in die Luft gehen“ lässt. Neben  
 kurzfristigen Bewältigungsstrategien werfen wir auch einen  
 Blick auf langfristige Stressbewältigungsmetho-  
 den (z. B. die Progressive Muskelentspannung  
 nach Jacobson) und gestalten am Ende ihr klei-  
 nes, individuelles mentales Gesundheitsprojekt.

**Verbindliche Anmeldung bis 6.4.2023!**

**KURSNR. B2110**  
**LEITUNG** Holger Sieber  
**GEBÜHR** € 30,80  
**RAUM** RW21, Seminarraum 1  
**TERMIN** Samstag, 15.4.2023, 9.30 - 16.30

### Das von innen geführte Zeichnen

Der Zugang zu unseren Ressourcen erfolgt über eine Form  
 des Zeichnens mit Zeichenkohle, die aus der initiatischen  
 Therapie (Dürckheim) stammt. Sie zeichnen dabei mit bei-  
 den Händen und geschlossenen Augen.

Es geht aber in keiner Weise um das Erstellen eines schö-  
 nen Bildes, sondern um das „Sich-Einlassen“ auf den  
 Zeichenprozess, bei dem ich mich der Bewegung meiner  
 Hände überlasse und mich vom Bild, das so entsteht, über-  
 raschen lasse und damit in einen Dialog trete. Daher kann  
 bisher Unbekanntes im wahrsten Sinne des Wortes ins Bild  
 kommen: Ressourcen und Schattenseiten. Es geht an die-  
 sem Tag in erster Linie darum, mit unseren Ressourcen in  
 Kontakt zu kommen und so einen möglichen Zugang zu  
 mehr Lebensfreude zu eröffnen.

**Verbindliche Anmeldung bis 21.4.2023!**

**KURSNR. B2112**  
**LEITUNG** Dr. Claudia Ortner-Buchberger  
**GEBÜHR** € 26,40  
**RAUM** RW21, Seminarraum 4  
**TERMIN** Samstag, 29.4.2023, 10.15 - 16.15



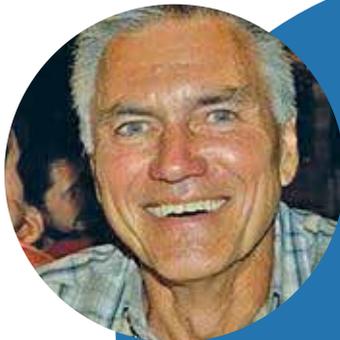
Elisabeth  
Schweizer

Staatl. geprüfte Fachlehrerin für  
 Maschinenschreiben

Seit über 30 Jahren bringe ich vielen  
 Menschen das 10-Finger-Tast schreiben  
 bei.

Tast schreiben gehört nicht nur zu meinem  
 Beruf als Sekretärin, sondern begeistert  
 mich schon seit meinem ersten „Anschlag“ als  
 Schülerin. Lassen Sie sich von meiner Begeisterung  
 anstecken und erleben Sie, wie viel Spaß es macht,  
 einen Text zu schreiben und nebenbei aus dem  
 Fenster zu schauen!

Ich freue mich auf Sie!



Horst Linhardt

Unterrichten im IT-Bereich gehört zu meinem  
 Beruf und macht mir Spaß.

Seit einigen Jahren bin ich in der Apfel-Welt  
 heimisch und so freue mich darauf, mit Ihnen  
 das Betriebssystem OS X zu erforschen.

## EDV-Wissen

### Arbeiten mit macOS auf dem MacBook – ein Workshop für Einsteiger und Fortgeschrittene

Sie arbeiten auf Ihrem eigenen MacBook mit dem Betriebssystem macOS und dazugehörigen Programmen.

Nach den Interessen und Bedürfnissen der Teilnehmer/-innen werden Themen aus folgenden Bereichen ausgewählt:

- Benutzeroberfläche anpassen
- iCloud und iCloud Drive verwenden
- Systemeinstellungen konfigurieren
- Sicherheitsvorkehrungen treffen
- Benutzer erstellen
- im Web surfen
- Kontakte und Termine erstellen
- Texte und Mails schreiben
- Fotos verwalten
- Dateien organisieren
- Dienstprogramme nutzen
- Backups erstellen

**Verbindliche Anmeldung bis 28.2.2023!**

<b>KURSNR.</b>	<b>B2700</b>
LEITUNG	Horst Linhardt
GEBÜHR	€ 33,-
RAUM	RW21, Seminarraum 3
TERMINE	Dienstag, ab 7.3.2023 bis 18.4.2023, 18.30 - 20.00, 5 Treffen

Bitte bringen Sie ein eigenes MacBook mit

### 10-Finger-Tast schreiben am Computer

Sie möchten innerhalb kurzer Zeit vom mühsamen „Zwei-Finger-Suchsystem“ zum professionellen „Zehn-Finger-Blindschreiben“ gelangen? Sie haben keinerlei Vorkenntnisse, bringen aber etwas Geduld und Zeit zum Üben mit? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig!

Inhalte:

- Erarbeitung von 34 Griffwegen, einschließlich Großschreibung
- Schreibregeln nach DIN 5008
- Schreibtraining / Blindschreiben

<b>KURSNR.</b>	<b>B2701</b>
LEITUNG	Elisabeth Schweizer
GEBÜHR	ab 10 TN € 52,80 ab 8 TN € 63,60 ab 6 TN € 79,20
RAUM	RW21, EDV-Raum
TERMINE	Montag, ab 13.3.2023 bis 22.5.2023, 18.00 - 20.15, 8 Treffen

Lehrbuch: Tast schreiben am Computer, K. W. Henke, Winklers-Verlag



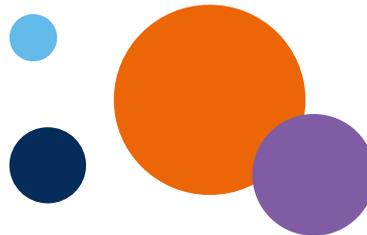
### Windows 10 für Einsteiger

In diesem Kurs werden in gemächlichem Tempo und mit Zeit zum Wiederholen bzw. Ausprobieren Grundlagen in Windows 10 vermittelt, z. B.: Wie gestalte ich meinen Desktop (Verknüpfungen, Symbole, Farben etc.)? Welche Programme sind bei Windows bereits enthalten? Und was kann ich damit machen? Auf individuelle Wünsche und Fragen der Teilnehmer\*innen wird dabei gerne eingegangen!

**Verbindliche Anmeldung bis 2.3.2023!**

<b>KURSNR.</b>	<b>B2702</b>
LEITUNG	Jens Dräger
GEBÜHR	€ 26,40
RAUM	RW21, EDV-Raum
TERMINE	Freitag, ab 10.3.2023 bis 31.3.2023, 10.15 - 11.45, 4 Termine

Lehrbuch: Windows 10: Bild für Bild erklärt, Markt + Technik Verlag, Ausgabe 2021 (= aktuellste Version! ISBN-Nummer 978-3-95982-263-3)



Jens Dräger

Englisch-Dozent mit einer Vorliebe für Grammatik & Landeskunde.

Vor kurzem habe ich zudem eine ‚alte Liebe‘ wieder entdeckt: Microsoft Windows in der Form von Computerkursen für Einsteiger.




## Starten Sie Ihre Zukunft jetzt!

Unser Angebot in **Bayreuth** (live online und Präsenz vor Ort):

- **Geprüfte/-r Handelsfachwirt/-in**  
berufsbegleitend oder als Vollzeitstudium
- **Geprüfte/-r Betriebswirt/-in**  
berufsbegleitend oder als Vollzeitstudium
- **Geprüfte/-r Fachwirt/-in für Marketing**  
berufsbegleitendes Studium

**Starttermine jeweils im Frühjahr und Herbst!**

**Finanzielle Förderung** durch Aufstiegs-BAföG und Meisterbonus.

Akademie Handel, Fon 0911 376627-0, oberfranken@akademie-handel.de, [www.akademie-handel.de](http://www.akademie-handel.de)

### Karrieremöglichkeiten im Handel

Der Handel bietet spannende Karrieremöglichkeiten und dauerhafte berufliche Perspektiven. Voraussetzung ist der Erwerb von entsprechendem Fachwissen. Das finden Sie bei uns! Wir qualifizieren den Führungsnachwuchs für den Handel durch gezielte Weiterbildungen. Nutzen Sie jetzt die Möglichkeiten der kompletten staatlichen Förderung!

**Akademie Handel, [www.akademie-handel.de](http://www.akademie-handel.de)**

## Kooperationspartner\*innen der vhs Bayreuth

Bayerischer Volkshochschulverband  
 Behindertenbeauftragte der Stadt Bayreuth  
 Berufsschule I  
 Berufsschule II  
 Betreuungsstelle der Stadt Bayreuth  
 Bundesamt für Migration und Flüchtlinge  
 Bürgerbegegnungsstätte  
 bvv-Bezirk Oberfranken  
 Lesecafé RW21  
 Diakonie Bayreuth  
 Dietrich-Bonhoeffer-Schule  
 Einwohneramt der Stadt Bayreuth  
 Evangelische Familienbildungsstätte  
 Evangelisches Bildungswerk Bayreuth/Bad Berneck/  
 Pegnitz  
 Genussregion Oberfranken  
 Genusswerkstatt Bayreuth  
 GEWOG  
 HWK  
 Jobcenter Bayreuth Stadt  
 Deutscher Kinderschutzbund Kreisverband Bayreuth e.V.  
 Kunstmuseum Bayreuth  
 Landratsamt Bayreuth  
 Markgrafenschule  
 Regionalmanagement Stadt und Landkreis Bayreuth GbR  
 Reisekunst Angela Lodes  
 Stadtwerke Bayreuth  
 Stadtbauhof  
 Stadtgartenamt  
 Sportzentrum  
 Stadtbibliothek Bayreuth  
 TELC GmbH  
 Universität Bayreuth  
 Wirtschaftswissenschaftliches Gymnasium



## Lernen mit System

### Mit Qualität zum Erfolg

Qualität der Kursinhalte, Kompetenz der Kursleiter\*Innen und deren regelmäßige Fortbildung, qualifizierte Teilnehmerberatung und -einstufung – dafür steht Ihre Volkshochschule. Unser Kurssystem richtet sich nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER). Qualifizierte Beratung vor und während des Semesters und online-Einstufungstests ([www.sprachtest.de](http://www.sprachtest.de)) erleichtern den Einstieg. Unsere Kooperationspartner im Prüfungsbe- reich sind international renommierte Einrichtungen wie das Goethe-Institut, die University of Cambridge oder die Prü- fungszentrale der Europäischen Sprachenzertifikate telc. Für Sie bringt der Gemeinsame Europäische Referenzrah- men viele Vorteile:

- transparentes, einheitliches System mit 6 Niveaustufen; gilt für alle Sprachen, Stufen, Altersgruppen
- Ihre Sprachkenntnisse sind europaweit vergleichbar
- aussagekräftiger Qualifikationsnachweis bei Bewerbungen
- grenzüberschreitende Anerkennung in ganz Europa
- Ihre Sprachkenntnisse können Sie durch international anerkannte Prüfungen von A1–C2 nachweisen.

### Kurstufen (GER) und Schulabschlüsse

Die nachfolgende Übersicht vergleicht die vhs-Kurstufen mit den Schulabschlüssen (ungefährer Vergleich) und soll Ihnen die Orientierung bei der Auswahl Ihres Sprachkurses erleichtern. Die Einstufung ist jedoch auch noch von ande- ren Faktoren abhängig (Wie lange liegt der Erwerb der Sprachkenntnisse zurück? Haben Sie in der Zwischenzeit die Sprache gesprochen?, usw.).

Kurstufe	Schulabschluss (ungefähr)
Aufbaustufe 2 (C2)	Abitur, Leistungskurs
Aufbaustufe 1 (C1)	Abitur, Grundkurs
Mittelstufe 2 (B2)	Zwischen Mittlerer Reife und Abitur
Mittelstufe 1 (B1)	Mittlere Reife (eher etwas unterhalb)
Grundstufe 2 (A2)	Qualifizierender Hauptschulabschluss
Grundstufe 1 (A1)	



Foto: Fotolia

## Aufbau der Sprachkurse

### Niveaustufe A1 und A2

Das Lernziel der Niveaustufen A ist, in den wichtigsten Grundsituationen des Alltags einfache Texte und Gespräche im Wesentlichen zu verstehen und darauf in der Fremdspra- che reagieren zu können.

Die Arbeit in der Niveaustufe A erstreckt sich in der Regel über 6 Semester.

Sie wird unterteilt in die Niveaustufe A1 (1.–3. Semester mit dem Abschluss A1) und die Niveaustufe A2 (4.–6. Semester mit dem Abschluss A2).

Teilnehmer\*innen mit verschütteten Schulkenntnissen sollten auf jeden Fall Kurse für Wiederbeginner\*innen besuchen.

### Niveaustufe B1 und B1

Das Lernziel der Niveaustufe B ist eine gewisse Grundbe- herrschung der Fremdsprache in den Bereichen des tägli- chen Lebens auf den Gebieten Lesen, Hören, Schreiben, grammatikalische Korrektheit und Sprechen.

Die Teilnahme an den Kursen der Niveaustufe B setzt vor- aus, dass die Teilnehmer\*innen an der vhs etwa 3 Jahre eine Sprache gelernt haben oder über entsprechende Vorken- nisse verfügen. Die Niveaustufe B2 erreichen Sie nach ca. 3–4 Semestern in der Niveaustufe B1.

### Niveaustufe C1 und C2

Die Niveaustufe C vermittelt weiterführende Kenntnisse bis hin zum annähernd muttersprachlichen Niveau.

Neu hinzukommende Teilnehmer\*innen können sich in der vhs beraten lassen bzw. über [www.sprachtest.de](http://www.sprachtest.de) ihre Kenntnisse selber kostenlos testen.



## Einstufungsberatung Sprachen

Sie suchen einen für Sie passenden Sprachkurs, wissen aber nicht, in welchem unserer Kurse Sie richtig sind? Mit einer persönlichen Einstufungsberatung zu den meistgesprochenen Sprachen (Deutsch, Englisch, Spanisch, Italienisch) können wir Ihnen weiterhelfen. Vereinbaren Sie einen Termin mit einer unserer Kursleitungen. Das Team der Geschäftsstelle ist Ihnen bei der Vermittlung behilflich.

## Deutsch

### Prüfungen rund um die Einbürgerung

Wenn Sie die deutsche Staatsbürgerschaft haben möchten, müssen Sie:

- die deutsche Sprache können.
- Deutsch auf der Sprachstufe B1 können.
- einen Kurs in Staatsbürgerkunde machen.
- einen Einbürgerungstest machen.

Der Einbürgerungstest ist eine offizielle Prüfung. Bei der Prüfung müssen Sie 33 Fragen beantworten. Die Fragen sind Auswahlfragen. Sie müssen immer nur eine Antwort ankreuzen. Wenn Sie 17 Fragen richtig beantwortet haben, haben Sie den Test bestanden.

[www.einbuengerungstest-online.eu](http://www.einbuengerungstest-online.eu)

Für den Einbürgerungstest können Sie auch üben. Im Internet können Sie unter [www.einbuengerungstest-online.eu](http://www.einbuengerungstest-online.eu) alle Fragen lesen. Es sind insgesamt 330 Fragen. Für den Test werden 33 Fragen ausgewählt.

Die vhs Bayreuth bietet regelmäßig Einbürgerungstests an. Der Test dauert 60 Minuten. Wer den Test machen will, muss € 25,- zahlen. Wenn Sie den Einbürgerungstest machen möchten, melden Sie sich bitte bei der vhs an.

vhs Bayreuth  
Richard-Wagner-Straße 21  
95444 Bayreuth  
Tel: 0921 / 50 70 38 40  
[volkshochschule@stadt.bayreuth.de](mailto:volkshochschule@stadt.bayreuth.de)

### Einbürgerungstest

**KURSNR. B9006**  
LEITUNG Lidia Stoll  
GEBÜHR € 25,-  
RAUM RW21, Seminarraum 5  
TERMIN Freitag, 24.3.2023, 17.30 - 19.00

**Verbindliche Anmeldung bis 22.2.2023 (danach keine Rücktrittsmöglichkeit)! Die Anmeldung ist nur in der vhs-Geschäftsstelle im RW21 möglich!**

**KURSNR. B9007** vormittags  
LEITUNG Lidia Stoll  
GEBÜHR € 25,-  
RAUM RW21, Seminarraum 5  
TERMIN Samstag, 29.4.2023, 10.30 - 12.00

**KURSNR. B9007A**  
LEITUNG Lidia Stoll  
GEBÜHR € 25,-  
RAUM RW21, Seminarraum 5  
TERMIN Samstag, 29.4.2023, 12.00 - 13.30

**Verbindliche Anmeldung bis 29.3.2023 (danach keine Rücktrittsmöglichkeit)! Die Anmeldung ist nur in der vhs-Geschäftsstelle im RW21 möglich!**

**KURSNR. B9008**  
LEITUNG Lidia Stoll  
GEBÜHR € 25,-  
RAUM RW21, Seminarraum 5  
TERMIN Samstag, 20.5.2023, 10.30 - 12.00

**KURSNR. B9008A**  
LEITUNG Lidia Stoll  
GEBÜHR € 25,-  
RAUM RW21, Seminarraum 5  
TERMIN Samstag, 20.5.2023, 12.00 - 13.30

**Verbindliche Anmeldung bis 19.4.2023 (danach keine Rücktrittsmöglichkeit)! Die Anmeldung ist nur in der vhs-Geschäftsstelle im RW21 möglich!**

**KURSNR. B9009**  
LEITUNG Lidia Stoll  
GEBÜHR Gebührenfrei  
RAUM RW21, Seminarraum 5  
TERMIN Freitag, 30.6.2023, 17.30 - 19.00

**Verbindliche Anmeldung bis 31.5.2023 (danach keine Rücktrittsmöglichkeit)! Die Anmeldung ist nur in der vhs-Geschäftsstelle im RW21 möglich!**

**KURSNR. B9010** vormittags  
LEITUNG Lidia Stoll  
GEBÜHR € 25,-  
RAUM RW21, Seminarraum 5  
TERMIN Samstag, 22.7.2023, 10.30 - 12.00

**Verbindliche Anmeldung bis 21.6.2023 (danach keine Rücktrittsmöglichkeit)! Die Anmeldung ist nur in der vhs-Geschäftsstelle im RW21 möglich!**

### Grundstufe 1 (A1)

**Am Ende der Grundstufe A1 können Sie Folgendes:**

**Hören:** einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen

**Sprechen:** sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen

**Lesen:** einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z.B. auf Schildern und Plakaten

**Schreiben:** einfache Standardformulare, z.B. im Hotel, ausfüllen

### Deutsch für Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse, 1. Semester

Der Kurs findet am Montag in Seminarraum 2 und Donnerstag in Seminarraum 1 (jeweils von 18.00 - 19.30 Uhr) statt!

**KURSNR. 3400**  
LEITUNG Irene Münch  
GEBÜHR ab 10 TN € 132,-  
ab 8 TN € 159,-,  
ab 6 TN € 198,-  
RAUM RW21, Seminarraum 2/1  
TERMINE Montag und Donnerstag, ab 6.3.2023  
bis 20.7.2023, 18.00 - 19.30, 30 Treffen

Lehrbuch: Die neue Linie 1, Deutsch für Alltag und Beruf, Klett Verlag



### Deutsch für Anfänger\*innen Grundstufe 1 (A1), 2. Semester

Der Kurs findet Dienstag von 16:30-18:00 Uhr und Donnerstag von 17:00-18:30 statt.

**KURSNR. B3402**  
LEITUNG Carina Ulbrich  
GEBÜHR ab 10 TN € 132,-  
ab 8 TN € 159,-,  
ab 6 TN € 198,-  
RAUM RW21, Seminarraum 3  
TERMINE ab 7.3.2023 bis 18.7.2023,  
Dienstag 16.30-18.00,  
Donnerstag 17.00-18.30, 30 Treffen

Lehrbuch: Schritte plus Neu 1, ab Kapitel 5-8

### Deutsch für Anfänger\*innen, Grundstufe 1 (A1), 3. Semester

Der Kurs findet Montag und Dienstag (jeweils von 16:45 - 18:15 Uhr) statt!

**KURSNR. B3404**  
LEITUNG Eugen Adler  
GEBÜHR ab 10 TN € 132,-  
ab 8 TN € 159,-,  
ab 6 TN € 198,-  
RAUM WWG, Ostbau, Zimmer 15  
TERMINE Montag und Dienstag, ab 6.3.2023  
bis 17.7.2023, 16.45 - 18.15, 30 Treffen

Lehrbuch: Schritte Plus neu 2, A1.2, ab Lektion 2

### Deutsch für Anfänger\*innen mit geringen Vorkenntnissen, Grundstufe 1 (A1), 4. Semester

Der Kurs findet am Dienstag und am Freitag (jeweils von 18.00 - 19.30 Uhr) statt!

**KURSNR. B3406**  
LEITUNG Irene Münch  
GEBÜHR ab 10 TN € 132,-  
ab 8 TN € 159,-, ab 6 TN € 198,-  
RAUM RW21, Seminarraum 2  
TERMINE Dienstag und Freitag,  
ab 7.3.2023 bis 14.7.2023,  
18.00 - 19.30, 30 Treffen

Lehrbuch: Schritte plus neu 2, A 1.2, ab Lektion 13



**Grundstufe 2 (A2)****Am Ende der Grundstufe A2 können Sie Folgendes:**

**Hören:** einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen

**Sprechen:** kurze einfache Gespräche in Alltagssituationen führen

**Lesen:** kurze einfache Texte, z.B. Anzeigen und Speisekarten, verstehen

**Schreiben:** kurze Notizen und Mitteilungen abfassen

**Deutsch, Grundstufe 2 (A2)**

Der Kurs findet Montag und Dienstag (jeweils von 18.30 - 20.00 Uhr) statt!

**KURSNR. B3408**

LEITUNG Eugen Adler

GEBÜHR ab 10 TN € 132,-  
ab 8 TN € 159,-  
ab 6 TN € 198,-

RAUM WWG, Ostbau, Zimmer 15

TERMINE Montag und Dienstag, ab 6.3.2023  
bis 17.7.2023, 18.30 - 20.00, 30 Treffen

Lehrbuch: Schritte Plus neu 3, A2.1, ab Lektion 4

**Mittelstufe 1 (B1)****Am Ende der Mittelstufe B1 können Sie Folgendes:**

**Hören:** das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird

**Sprechen:** in einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen, Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben

**Lesen:** Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen

**Schreiben:** persönliche Briefe schreiben

**Online: Deutsch, Mittelstufe 1 (B1)**

Der Kurs findet Montag und Dienstag (jeweils von 18.30 - 20.00 Uhr) statt!

**KURSNR. B3409**

LEITUNG Irina Sannikova

GEBÜHR ab 10 TN € 132,-  
ab 8 TN € 159,-  
ab 6 TN € 198,-

RAUM WWG, Ostbau, Zimmer 24

TERMINE Montag und Dienstag, ab 6.3.2023  
bis 17.7.2023, 18.30 - 20.00, 30 Treffen

Lehrbuch: wird im Kurs mitgeteilt.

**Online: Deutsch, Mittelstufe 1 (B1)**

Der Kurs findet dienstags von 19:00 - 20:30 Uhr und freitags von 14:00 - 15:30 Uhr statt!

**KURSNR. B34100**

LEITUNG Olga Deleskiewicz

GEBÜHR ab 10 TN € 137,-  
ab 8 TN € 164,-  
ab 6 TN € 203,-

RAUM online, Zoom

TERMINE ab 7.3.2023 bis 14.7.2023, Dienstag  
19.00 - 20.30, Freitag 14.00 - 15.30 Uhr,  
30 Treffen

Lehrbuch: Sicher! B1+, ab Lektion 1

**Prüfung zum Zertifikat Deutsch B1 (TELC)****KURSNR. B 9000**

vormittags

LEITUNG Prüferteam

GEBÜHR € 175,-

RAUM RW21, EDV-Raum

TERMIN Freitag, 17.3.2023, 8.30 - 11.00

**Verbindliche Anmeldung bis 15.2.23 (danach keine Rücktrittsmöglichkeit)! Die Anmeldung ist nur in der vhs-Geschäftsstelle im RW21 möglich!**

**KURSNR. B9002**

vormittags

LEITUNG Prüferteam

GEBÜHR € 175,-

RAUM RW21, Seminarraum 5

TERMIN Freitag, 26.5.2023, 8.30 - 11.00

**Verbindliche Anmeldung bis 26.4.23 (danach keine Rücktrittsmöglichkeit)! Die Anmeldung ist nur in der vhs-Geschäftsstelle im RW21 möglich!**

**KURSNR. B9004**

vormittags

LEITUNG Prüferteam

GEBÜHR € 175,-

RAUM RW21, Seminarraum 5

TERMIN Freitag, 23.6.2023, 8.30 - 11.00

**Verbindliche Anmeldung bis 24.5.23 (danach keine Rücktrittsmöglichkeit)! Die Anmeldung ist nur in der vhs-Geschäftsstelle im RW21 möglich!**



## Mittelstufe 2 (B2)

### Am Ende der Mittelstufe B2 können Sie Folgendes:

**Hören:** im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird

**Sprechen:** sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und die eigenen Ansichten vertreten

**Lesen:** Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen

**Schreiben:** detaillierte Texte, z.B. Aufsätze oder Berichte schreiben

## Deutsch B2, Mittelstufe 2

In diesem Kurs üben wir anhand von Lektionen und Modelltests die vier Fähigkeiten, die Sie für den B2-Test benötigen: Leseverstehen (inklusive Sprachbausteine), Hörverstehen, schriftliche und mündlicher Ausdruck. Sie bekommen eine Vorstellung von den Anforderungen des Tests. Darüber hinaus beschäftigen wir uns mit den Themen der Berufswelt (Bewerbung, Vorstellungsgespräch, Geschäftskorrespondenz usw.) Mit dem Lehrwerk können Sie während der Ferientermine auch selbst weiterlernen.

### KURSNR. B3412

LEITUNG Dr. Katharina Städtler

GEBÜHR ab 10 TN € 44,-

ab 8 TN € 53,-

ab 6 TN € 66,-

RAUM WWG, Ostbau, Zimmer 14

TERMINE Donnerstag, ab 23.3.2023 bis 29.6.2023,  
19.00 - 20.30, 10 Treffen

Lehrbuch: Mit Erfolg zu telc Deutsch B2, Übungsbuch mit Audio-CD

## Online: Deutsch für Fortgeschrittene B2-C1

Der Kurs richtet sich an diejenigen, die Deutsch bereits gut beherrschen, sich aber mit dem Erreichten nicht zufriedengeben wollen. Sie arbeiten im Kurs an Wortschatz und Grammatik (vor allem Geschlecht und Mehrzahl der Substantive, Deklination der Substantive und Adjektive, Rektion der Verben), üben Lesen und Schreiben, führen Diskussionen über aktuelle Themen, deren Ergebnisse dann präsentiert werden. Jede/r Teilnehmer/in hat eine Möglichkeit zum Sprechen und Schreiben. Die Hausaufgaben werden korrigiert.

Dieser Kurs ist ein Online-Kurs mit dem Programm Zoom. Die Voraussetzung für die Teilnahme am Kurs ist ein Computer mit einem Internetanschluss.

Der Kurs findet Montag und Dienstag (jeweils von 18.00 - 19.30 Uhr) statt!

### KURSNR. B34140

LEITUNG Angelina Beck-Kolesnikova

GEBÜHR ab 10 TN € 93,-

ab 8 TN € 111,-

ab 6 TN € 137,-

RAUM online, Zoom

TERMINE Montag und Dienstag, ab 6.3.2023  
bis 12.6.2023, 18.00 - 19.30, 20 Treffen

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

## Online: Prüfungstraining „Zertifikat Deutsch B2 (TELC)“

Im Kurs arbeiten wir mit Musterprüfungen „Zertifikat Deutsch B2“. Alle Prüfungsteile werden ausführlich besprochen. Mündliche Prüfungsaufgaben werden im Kurs gemacht, und Ihre Stärken und Schwächen werden analysiert. Sie haben die Möglichkeit, sich mit den Prüfungsaufgaben vertraut zu machen: Dadurch vermeiden Sie Stress während der Prüfung und sparen wertvolle Zeit.

Dieser Kurs ist ein Online-Kurs mit dem Programm Zoom. Die Voraussetzung für die Teilnahme am Kurs ist ein Computer mit einem Internetanschluss.

### KURSNR. B34160

LEITUNG Angelina Beck-Kolesnikova

GEBÜHR ab 10 TN € 49,-

ab 8 TN € 58,-

ab 6 TN € 71,-

RAUM online, Zoom

TERMINE Montag und Dienstag, ab 19.6.2023  
bis 18.7.2023, 18.00 - 19.30, 10 Treffen

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

## Lehrbücher Deutsch:

**Die neue Linie 1, Deutsch für Alltag und Beruf,** Klett Verlag  
ISBN 978-3-12-607236-6,

**Schritte plus neu 1, A 1.1** Max-Hueber-Verlag,  
ISBN 978-3-19-301081-0

**Schritte plus neu 2, A1.2** Max-Hueber-Verlag  
ISBN 978-3-19-111081-9

**Schritte plus neu 3, A2.1** Max-Hueber-Verlag  
ISBN 978-3-19-301083-4

**Schritte plus neu, A2.2,** Max-Hueber-Verlag  
ISBN 978-3-19-601083-1

**Schritte plus neu B 1.1,** Max-Hueber-Verlag  
ISBN 978-3-19-301085-8,

**Sicher! B1+,** Max-Hueber-Verlag  
ISBN 978-3-19-0012060,

**Mit Erfolg zu telc Deutsch B2, Übungsbuch mit Audio-CD,** ISBN 978-3-12-6768245,

**Prüfung zum Zertifikat Deutsch B2 (TELC)**

<b>KURSNR.</b>	<b>B9001</b>	vormittags
LEITUNG	Prüferteam	
GEBÜHR	€ 195,-	
RAUM	RW21, Seminarraum 5	
TERMIN	Freitag, 17.3.2023, 11.00 - 13.00	

**Verbindliche Anmeldung bis 15.2.23 (danach keine Rücktrittsmöglichkeit)! Die Anmeldung ist nur in der vhs-Geschäftsstelle im RW21 möglich!**

<b>KURSNR.</b>	<b>B9003</b>	vormittags
LEITUNG	Prüferteam	
GEBÜHR	€ 195,-	
RAUM	RW21, Seminarraum 5	
TERMIN	Freitag, 26.5.2023, 11.00 - 13.00	

**Verbindliche Anmeldung bis 26.4.23 (danach keine Rücktrittsmöglichkeit)! Die Anmeldung ist nur in der vhs-Geschäftsstelle im RW21 möglich!**

<b>KURSNR.</b>	<b>B9005</b>	vormittags
LEITUNG	Prüferteam	
GEBÜHR	€ 195,-	
RAUM	RW21, Seminarraum 5	
TERMIN	Freitag, 23.6.2023, 11.00 - 13.00	

**Verbindliche Anmeldung bis 24.5.23 (danach keine Rücktrittsmöglichkeit)! Die Anmeldung ist nur in der vhs-Geschäftsstelle im RW21 möglich!**

Übrigens:  
Unser Programm finden Sie auch im Internet  
[www.vhs-bayreuth.de](http://www.vhs-bayreuth.de)  
Dort können Sie sich auch bequem  
online anmelden!

**Englisch****Grundstufe 1 (A1)****Am Ende der Grundstufe A1 können Sie Folgendes:**

**Hören:** einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen

**Sprechen:** sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen

**Lesen:** einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z.B. auf Schildern und Plakaten

**Schreiben:** einfache Standardformulare, z.B. im Hotel, ausfüllen

**Englisch für Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse**

Haben Sie Lust auf die englische Sprache? Dann besuchen Sie uns! Mit viel Konversation und Rollenspielen lernen Sie, die Sprache zu sprechen. Etwas Grammatik gehört natürlich auch dazu.

<b>KURSNR.</b>	<b>B3600</b>
LEITUNG	Azza Schmidt
GEBÜHR	ab 10 TN € 66,- ab 8 TN € 79,50 ab 6 TN € 99,-
RAUM	WWG, Ostbau, Zimmer 03
TERMINE	Montag, ab 6.3.2023 bis 17.7.2023, 18.30 - 20.00, 15 Treffen

Lehrbuch: Go for it

**Englisch für Anfänger\*innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen (A1)**

Sie möchten gerne Englisch lernen oder haben bereits geringe oder längst vergessene Vorkenntnisse? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Ohne Eile und mit viel Spaß in der Gruppe lernen wir erste alltagstaugliche Ausdrücke und wiederholen das Erlernete in themenbezogenen Übungen.



Foto: Pixabay

**KURSNR. B3602**

vormittags

LEITUNG Susanne Kolb  
GEBÜHR ab 10 TN € 66,-  
ab 8 TN € 79,50  
ab 6 TN € 99,-

RAUM RW21, Seminarraum 2  
TERMINE Montag, ab 6.3.2023 bis 17.7.2023,  
10.00 - 11.30, 15 Treffen

Lehrbuch: Easy English Upgrade Book 1, A1.1, Verlag: Cornelsen

**Englisch für Anfänger\*innen mit geringen Vorkenntnissen Grundstufe 1 (A1)**

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer\*innen, die die englische Sprache in gemütlichem Tempo in entspannter Atmosphäre erlernen möchten.

**KURSNR. B3606**

vormittags

LEITUNG Esther Fronzke-Ritter  
GEBÜHR ab 10 TN € 66,-  
ab 8 TN € 79,50  
ab 6 TN € 99,-

RAUM RW21, Seminarraum 3  
TERMINE Mittwoch, ab 8.3.2023 bis 12.7.2023,  
8.30 - 10.00, 15 Treffen

Lehrbuch: Great A1, ab Lektion 3

**Englisch für Anfänger\*innen mit geringen Vorkenntnissen**

Wir lernen Englisch durch aktives Sprechen, durch Konversation und Rollenspiele zur Sprachanwendung. Selbstverständlich gehört auch etwas Grammatik dazu. Der Spaß am Lernen steht im Mittelpunkt.

**KURSNR. B3608**

LEITUNG Azza Schmidt  
GEBÜHR ab 10 TN € 66,-  
ab 8 TN € 79,50  
ab 6 TN € 99,-

RAUM WWG, Ostbau, Zimmer 03  
TERMINE Donnerstag, ab 9.3.2023 bis 20.7.2023,  
18.30 - 20.00, 15 Treffen

Lehrbuch: Go for it, ab Lektion 8

**Englisch für Anfänger\*innen mit geringen Vorkenntnissen Grundstufe 1 (A1) – 4. Semester**

**KURSNR. B3610**

vormittags

LEITUNG Esther Fronzke-Ritter  
GEBÜHR ab 10 TN € 66,-  
ab 8 TN € 79,50  
ab 6 TN € 99,-

RAUM RW21, Seminarraum 3



Esther Fronzke-Ritter

Nach 20 Jahren als Dozentin an der vhs Bayreuth fasziniert mich immer noch, mit welcher Freude und Begeisterung ganz unterschiedliche Menschen mit hoher Motivation an einem gemeinsamen Ziel arbeiten. Meist entwickelt sich eine einzigartige Gruppendynamik, man lernt in entspannter Atmosphäre, es wird viel gelacht und sich gegenseitig unterstützt.

So kann ich nach all den Jahren voller Überzeugung sagen, dass ich mich immer wieder auf jeden meiner Kurse freue und hoffe, vielleicht auch schon Sie recht bald bei mir begrüßen zu dürfen!

TERMINE Dienstag, ab 7.3.2023 bis 11.7.2023,  
8.30 - 10.00, 15 Treffen

Lehrbuch: Great! A1, ab Lektion 7

**Englisch Grundstufe 1 (A1) – 6. Semester**

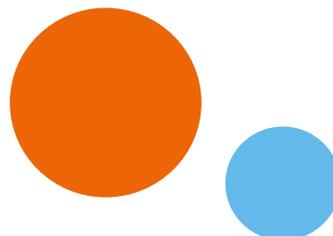
In diesem Kurs sind sowohl das Arbeitstempo als auch die Arbeitsweise auf diejenigen Teilnehmer\*innen zugeschnitten, die Englisch in gemäßigter Geschwindigkeit und in entspannter Atmosphäre erlernen möchten.

**KURSNR. B3612**

LEITUNG Esther Fronzke-Ritter  
GEBÜHR ab 10 TN € 66,-  
ab 8 TN € 79,50  
ab 6 TN € 99,-

RAUM RW21, Seminarraum 3  
TERMINE Montag, ab 6.3.2023 bis 17.7.2023,  
8.30 - 10.00, 15 Treffen

Lehrbuch: First Choice A1 Fast, ab Lektion 10/11



**Grundstufe 2 (A2)****Am Ende der Grundstufe A2 können Sie Folgendes:**

**Hören:** einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen

**Sprechen:** kurze einfache Gespräche in Alltagssituationen führen

**Lesen:** kurze einfache Texte, z.B. Anzeigen und Speisekarten, verstehen

**Schreiben:** kurze Notizen und Mitteilungen abfassen

**Englisch Grundstufe 2 (A2)****KURSNR. B3614**

LEITUNG Susanne Kolb  
GEBÜHR ab 10 TN € 66,-  
ab 8 TN € 79,50  
ab 6 TN € 99,-

RAUM RW21, Seminarraum 2

TERMINE Montag, ab 6.3.2023 bis 17.7.2023,  
8.15 - 9.45, 15 Treffen

Lehrbuch: Great! A2, 2nd edition, Englisch für Erwachsene, Kurs- und Übungsbuch mit Audios und Videos; ab Lektion 1

**Englisch für Anfänger\*innen mit Vorkenntnissen – 4. Semester**

Mit Grammar-Wiederholung, Konversation und Rollenspielen werden wir unsere Englischkenntnisse vertiefen.

**KURSNR. B3616**

LEITUNG Azza Schmidt  
GEBÜHR ab 10 TN € 66,-  
ab 8 TN € 79,50  
ab 6 TN € 99,-

RAUM RW21, Seminarraum 2

TERMINE Mittwoch, ab 8.3.2023 bis 12.7.2023,  
17.30 - 19.00, 15 Treffen

Lehrbuch: Easy English, A2.1 ab Lektion 3



Foto: arivat / S. Kolb

**Englisch für Wiedereinsteiger\*innen Grundstufe 2 (A2)**

Sie haben vor langer Zeit einmal Englisch gelernt und möchten nun Ihre Fähigkeiten wieder auffrischen? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig! Ein gemäßigtes Arbeitstempo sowie viel Zeit zum Wiederholen tragen zu einer entspannten Lernatmosphäre bei.

**KURSNR. B3618**

vormittags

LEITUNG Esther Fronzke-Ritter  
GEBÜHR ab 10 TN € 66,-  
ab 8 TN € 79,50  
ab 6 TN € 99,-

RAUM RW21, Seminarraum 3

TERMINE Dienstag, ab 7.3.2023 bis 11.7.2023,  
10.15 - 11.45, 15 Treffen

Lehrbuch: First Choice A2, ab Lektion 3 + Extra Language Trainer

**Englisch für Wiedereinsteiger\*innen**

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer\*innen, die in entspannter Atmosphäre und gemütlichem Tempo die englische Sprache erlernen möchten.

**KURSNR. B3620**

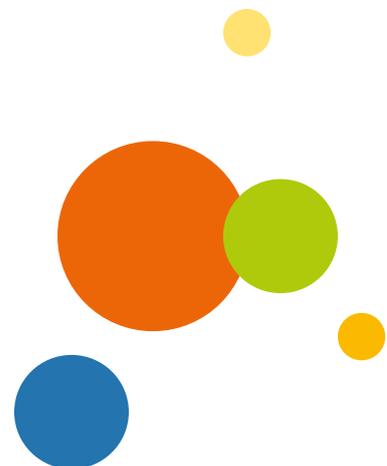
vormittags

LEITUNG Esther Fronzke-Ritter  
GEBÜHR ab 10 TN € 66,-  
ab 8 TN € 79,50  
ab 6 TN € 99,-

RAUM RW21, Seminarraum 3

TERMINE Mittwoch, ab 8.3.2023 bis 12.7.2023,  
10.15 - 11.45, 15 Treffen

Lehrbuch: First Choice A2, ab Lektion 4 + Extra Language Trainer



### Englisch Grundstufe mit Vorkenntnissen

Wir vertiefen die englische Sprache spielerisch und mit aktivem Sprechen, natürlich auch mit Grammatikübungen.

**KURSNR. B3622**

LEITUNG Azza Schmidt  
GEBÜHR ab 10 TN € 66,-  
ab 8 TN € 79,50  
ab 6 TN € 99,-

RAUM WWG, Ostbau, Zimmer 03  
TERMINE Montag, ab 6.3.2023 bis 17.7.2023,  
17.00 - 18.30, 15 Treffen

Lehrbuch: Easy English, A2.2

### Englisch - Step by step, Grundstufe 2 (A2)

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer\*innen, die in entspannter Atmosphäre und gemütlichem Tempo die englische Sprache erlernen möchten.

**KURSNR. B3624**

vormittags

LEITUNG Esther Fronzke-Ritter  
GEBÜHR ab 10 TN € 66,-  
ab 8 TN € 79,50  
ab 6 TN € 99,-

RAUM RW21, Seminarraum 3  
TERMINE Montag, ab 6.3.2023 bis 17.7.2023,  
10.15 - 11.45, 15 Treffen

Lehrbuch: First Choice A2 ab Lektion 9 und Extra Language Trainer

### Englisch - Eile mit Weile, Grundstufe 2 (A2)

Dieser Kurs ist speziell für diejenigen Teilnehmer\*innen konzipiert, die sich bewusst für ein langsames Lerntempo entscheiden. In gemütlicher Runde erweitern Sie Ihren Wortschatz, lesen Texte gemeinsam und erarbeiten sich Stück für Stück neue Grammatik. Der Spaßfaktor kommt natürlich auch nicht zu kurz.

**KURSNR. B3626**

vormittags

LEITUNG Esther Fronzke-Ritter  
GEBÜHR ab 10 TN € 66,-  
ab 8 TN € 79,50  
ab 6 TN € 99,-

RAUM RW21, Seminarraum 3  
TERMINE Donnerstag, ab 9.3.2023 bis 20.7.2023,  
10.15 - 11.45, 15 Treffen

Lehrbuch: First Choice A2, ab Lektion 8 + Extra Language Trainer

### English-Conversation – Einstiegskurs (A2)

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer\*innen, die Spaß an der englischen Sprache haben und in entspannter Atmosphäre Schritt für Schritt das freie Sprechen erlernen möchten.



Foto: Pixabay

Voraussetzung: Englischkenntnisse auf der Niveaustufe A2

**KURSNR. B3628**

vormittags

LEITUNG Esther Fronzke-Ritter  
GEBÜHR ab 10 TN € 66,-  
ab 8 TN € 79,50  
ab 6 TN € 99,-

RAUM RW21, Seminarraum 1  
TERMINE Freitag, ab 10.3.2023 bis 14.7.2023,  
10.15 - 11.45, 15 Treffen

Lehrbuch: Let's talk now A2, ab Lektion 6/7

### Mittelstufe 1 (B1)

**Am Ende der Mittelstufe B1 können Sie Folgendes:**

**Hören:** das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird

**Sprechen:** in einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen, Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben

**Lesen:** Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen

**Schreiben:** persönliche Briefe schreiben

### Englisch - Easy conversation in the morning, Mittelstufe 1 (B1)

Do you want to improve your spoken English, or just want to make sure you don't lose your language skills? Then this will be the class for you! By reading and discussing texts on a variety of topics, you can brush up your speaking skills and refresh your grammar and vocabulary. Take heart and join this easy-going group! Newcomers are welcome!

**KURSNR. B3630**

vormittags

LEITUNG Esther Fronzke-Ritter

GEBÜHR ab 10 TN € 66,-  
ab 8 TN € 79,50  
ab 6 TN € 99,-  
RAUM RW21, Seminarraum 1  
TERMINE Freitag, ab 10.3.2023 bis 14.7.2023,  
8.30 - 10.00, 15 Treffen

Lehrbuch: Refresh Now B1, ab Lektion 6/7

### Englisch, Mittelstufe 1 (B1)

**KURSNR. B3632** vormittags  
LEITUNG Susanne Kolb  
GEBÜHR ab 10 TN € 66,-  
ab 8 TN € 79,50  
ab 6 TN € 99,-  
RAUM RW21, Seminarraum 1  
TERMINE Dienstag, ab 7.3.2023 bis 11.7.2023,  
10.00 - 11.30, 15 Treffen

Lehrbuch: Great! B1, ab Lektion 6

### English - Conversation - Einstiegskurs (B1)

Mit Hilfe des angegebenen Lehrbuchs und zusätzlichen Texten frischen Sie Ihre Grundkenntnisse der englischen Sprache gründlich wieder auf und erlernen zusätzlich Schritt für Schritt das freie Sprechen.

**KURSNR. B3634** vormittags  
LEITUNG Irene Münch  
GEBÜHR ab 10 TN € 66,-  
ab 8 TN € 79,50  
ab 6 TN € 99,-  
RAUM RW21, Seminarraum 1  
TERMINE Montag, ab 6.3.2023 bis 17.7.2023,  
8.30 - 10.00, 15 Treffen

Lehrbuch: Life, Unit 7

**KURSNR. B3636** vormittags  
LEITUNG Irene Münch  
GEBÜHR ab 10 TN € 66,-  
ab 8 TN € 79,50  
ab 6 TN € 99,-  
RAUM RW21, Seminarraum 1  
TERMINE Montag, ab 6.3.2023 bis 17.7.2023,  
10.15 - 11.45, 15 Treffen

Lehrbuch: Life, Verlag: NATIONAL GEOGRAPHIC LEARNING, Student's Book, Pre-Intermediate, Unit 7

### Mittelstufe 2 (B2)

#### Am Ende der Mittelstufe B2 können Sie Folgendes:

**Hören:** im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird  
**Sprechen:** sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und die eigenen Ansichten vertreten  
**Lesen:** Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen  
**Schreiben:** detaillierte Texte, z.B. Aufsätze oder Berichte schreiben

### Senioren-Englisch: Lektüre und Konversation (B1/B2)

Haben Sie Freude an der englischen Sprache? Dann sind Sie herzlich eingeladen, mit uns in entspannter Atmosphäre spannende Kurzgeschichten und leichte Lektüre zu lesen. Dabei wird viel diskutiert, um Wortschatz und Sprechfertigkeit zu vergrößern.

**KURSNR. B3638**  
LEITUNG Eva-Maria Stegbauer  
GEBÜHR ab 10 TN € 66,-  
ab 8 TN € 79,50  
ab 6 TN € 99,-  
RAUM RW21, Seminarraum 2  
TERMINE Dienstag, ab 14.3.2023 bis 18.7.2023,  
10.15 - 11.45, 15 Treffen

### Shape up your English

**KURSNR. B3640** vormittags  
LEITUNG Lilli Reim  
GEBÜHR ab 10 TN € 66,-  
ab 8 TN € 79,50  
ab 6 TN € 99,-  
RAUM RW21, Seminarraum 2  
TERMINE Freitag, ab 10.3.2023 bis 14.7.2023,  
8.30 - 10.00, 15 Treffen

Lehrbuch: Great B2, ab Lektion 1

### English Conversation (B1-B2)

We enjoy being together and discussing what's going on currently here and around the world. Listening carefully to other's opinions and commenting on them is friendly, whether we agree or disagree. Everyone offers topics to provide a wide variety of vocabulary. The emphasis is on communicating thoughts and ideas.

**KURSNR. B3642** vormittags  
LEITUNG Lynn Wölker  
GEBÜHR ab 10 TN € 22,-  
ab 8 TN € 26,50  
ab 6 TN € 33,-  
RAUM RW21, Seminarraum 4  
TERMINE Dienstag, ab 7.3.2023 bis 23.5.2023,  
10.15 - 11.00, 10 Treffen

### English Conversation

If you are interested in the English speaking world, take heart and join this lively group on Thursday morning! Read various texts, improve relevant grammar and develop practical conversation skills. Newcomers are welcome!

**KURSNR. B3644** vormittags  
**LEITUNG** Esther Fronzke-Ritter  
**GEBÜHR** ab 10 TN € 66,-  
 ab 8 TN € 79,50  
 ab 6 TN € 99,-  
**RAUM** RW21, Seminarraum 3  
**TERMINE** Donnerstag, ab 9.3.2023 bis 20.7.2023,  
 8.30 - 10.00, 15 Treffen

Lehrbuch: Great! B2, ab Lektion 5



*Kirstin Freitag*

Staatlich geprüfte Übersetzerin für Französisch und Englisch, seit vielen Jahren Englisch- und Französischkurse an der vhs Bayreuth. Lange Aufenthalte in Belgien und den USA.

Ich möchte Sprachen weitergeben, weil es mir selbst viel Freude macht, vor allem auf Reisen durch Sprachkenntnisse Land und Leute besser kennenzulernen.

### Englisch für Senioren, Mittelstufe 2 (B2)

The texts are provided to you by the teacher.

**KURSNR. B3646**  
**LEITUNG** Traudl Schmidt-Driessen  
**GEBÜHR** ab 10 TN € 66,-  
 ab 8 TN € 79,50  
 ab 6 TN € 99,-  
**RAUM** RW21, Seminarraum 1  
**TERMINE** Dienstag, ab 7.3.2023 bis 11.7.2023,  
 14.30 - 16.00, 15 Treffen

### English Conversation (B2)

We enjoy being together and discussing what's going on currently here and around the world. Listening carefully to other's opinions and commenting on them is friendly, whether we agree or disagree. Everyone offers topics to provide a wide variety of vocabulary. The emphasis is on communicating thoughts and ideas.

**KURSNR. B3648** vormittags  
**LEITUNG** Lynn Wölker  
**GEBÜHR** ab 10 TN € 22,-  
 ab 8 TN € 26,50  
 ab 6 TN € 33,-  
**RAUM** RW21, Seminarraum 4  
**TERMINE** Montag, ab 6.3.2023 bis 12.6.2023,  
 11.15 - 12.00, 10 Treffen

**KURSNR. B3650** vormittags  
**LEITUNG** Lynn Wölker  
**GEBÜHR** ab 10 TN € 22,-  
 ab 8 TN € 26,50  
 ab 6 TN € 33,-  
**RAUM** RW21, Seminarraum 4  
**TERMINE** Montag, ab 6.3.2023 bis 12.6.2023,  
 10.15 - 11.00, 10 Treffen

### English Conversation - Just talking! (B2/C1)

Let's update our discussion skills, refresh and extend our English vocabulary in a very relaxed way by roaming through the English speaking world. We'll interact and talk about diverse topics, watch videos, play games, read short articles, develop our listening comprehension, and much more. Come and have fun!

**KURSNR. B3652**  
**LEITUNG** Kirstin Freitag  
**GEBÜHR** ab 10 TN € 44,-  
 ab 8 TN € 53,-  
 ab 6 TN € 66,-  
**RAUM** WWG, Ostbau, Zimmer 13  
**TERMINE** Montag, ab 6.3.2023 bis 26.6.2023,  
 18.00 - 19.30, 10 Treffen



**Lehrbücher Englisch:****Go for it! A1,**

Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-002938-9

**First Choice, A1, Fast, Englisch für Erwachsene,**

Cornelsen Verlag ISBN 978-3-464-0101937 5

**First Choice A2, Extra Language Trainer (ELT)**mit CD-ROM in Mappe, Cornelsen-Verlag,  
ISBN 978-3-464-20532-7**Great!, A1,** Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-301480-0**Great! A2,** Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-501763-4**Great!, B1,** Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-501484-8**Great!, B2,** Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-501584-5**Easy English A1.1,**

Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-520805-5

**Easy English Upgrade A1.1,**

Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-122673-2

**Easy-English A1.2,**

Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-520807-9,

**Easy English A 2.1,**

Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-520815-4,

**Easy English A 2.2,**

Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-520817-8,

**Refresh Now B1,**

Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-605189-7

**Let's talk now A2,**

Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-605555-0

**Life, Pre-Intermediate: Student's Book,**National Geographic Learning,  
ISBN 978-1-33-728570-4**Lehrbücher Französisch:****Couleurs de France 1, neu,** Langenscheidt-Verlag,

ISBN 3-468-45441-4

**Couleurs de France 2, neu,** Langenscheidt-Verlag,

ISBN 978-3-468-45451-6

**Voyages neu A1,** Klett Verlag

ISBN 978-3-12-529412-7

**Voyages neu A2,** Klett Verlag

ISBN 978-3-12-529422-6

**Chapeau A1,** Hueber Verlag

ISBN 978-3190034345,

**Chapeau A2,** Hueber Verlag

ISBN 978-3-19-103434-4

**Die vhs  
Bayreuth sucht laufend  
Kursleiter\*innen  
für alle Fachbereiche!**

Sie haben eine qualifizierte Ausbildung bzw. ein abgeschlossenes Studium?

Sie haben idealerweise Erfahrung im Unterrichten von Erwachsenen?

Sie sind kommunikativ, haben Spaß am Umgang mit Menschen und können motivieren?

**Wir freuen uns auf Sie!**

Bitte melden Sie sich bei Melanie Vogt,  
Tel. 0921-50 70 38 40 oder schicken Sie  
eine Mail an: volkshochschule@  
stadt.bayreuth.de!

**Werbung im  
Programmheft?**

Das Semesterprogramm der vhs Bayreuth erscheint zweimal im Jahr in einer Auflage von **jeweils 9.000 Exemplaren**. Es liegt **im gesamten Stadtgebiet an ca. 80 Stellen aus**. Wenn Sie Interesse an einer Anzeige in unserem Programm haben, setzen Sie sich bitte mit uns in Verbindung,

Tel. 0921-50 70 38 40

# Französisch

## Grundstufe 1 (A1)

**Am Ende der Grundstufe A1 können Sie Folgendes:**

**Hören:** einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen

**Sprechen:** sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen

**Lesen:** einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z.B. auf Schildern und Plakaten

**Schreiben:** einfache Standardformulare, z.B. im Hotel, ausfüllen

## Französisch für Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse – 1. Semester

**KURSNR. B3800**

vormittags

LEITUNG Elisabeth Martin  
GEBÜHR ab 10 TN € 66,-  
ab 8 TN € 79,50  
ab 6 TN € 99,-

RAUM RW21, Seminarraum 2

TERMINE Mittwoch, ab 8.3.2023 bis 12.7.2023,  
8.30 - 10.00, 15 Treffen

Lehrbuch: Chapeau A1, ab Lektion 1. Für Kopien wird ein kleiner Betrag eingesammelt.

**KURSNR. B3802**

LEITUNG Elisabeth Martin  
GEBÜHR ab 10 TN € 66,-  
ab 8 TN € 79,50  
ab 6 TN € 99,-

RAUM WWG, Ostbau, Zimmer 03

TERMINE Dienstag, ab 7.3.2023 bis 11.7.2023,  
17.00 - 18.30, 15 Treffen

Lehrbuch: Chapeau A1, ab Lektion 1. Für Kopien wird ein kleiner Betrag eingesammelt.

## Französisch für Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse, Grundstufe 1 (A1) – 1. Semester

**KURSNR. B3804**

vormittags

LEITUNG Stéphanie Schneider  
GEBÜHR ab 10 TN € 66,-  
ab 8 TN € 79,50  
ab 6 TN € 99,-

RAUM RW21, Seminarraum 4

TERMINE Montag, ab 6.3.2023 bis 17.7.2023,  
8.30 - 10.00, 15 Treffen

Lehrbuch: Voyages neu A1, ab Lektion 1

## Französisch Grundstufe 1 (A1) – 3. Semester

**KURSNR. B3806**

LEITUNG Stéphanie Schneider  
GEBÜHR ab 10 TN € 66,-  
ab 8 TN € 79,50  
ab 6 TN € 99,-

RAUM WWG, Ostbau, Zimmer 04

TERMINE Dienstag, ab 7.3.2023 bis 11.7.2023,  
19.15 - 20.45, 15 Treffen

Lehrbuch: Voyages neu A1, ab Lektion 5

## Online: Französisch Grundstufe 1 (A1) – 4. Semester

**KURSNR. B38080**

LEITUNG Stéphanie Schneider  
GEBÜHR ab 10 TN € 71,-  
ab 8 TN € 84,50  
ab 6 TN € 104,-

RAUM online, Jitsi

TERMINE Mittwoch, ab 8.3.2023 bis 12.7.2023,  
17.30 - 19.00, 15 Treffen

Lehrbuch: Voyages neu A1, ab Lektion 8

## Französisch Wiederholungskurs (A1)

In diesem Kurs wiederholen wir die wichtigsten Grammatikpunkte des 1. Lehrbuches (A1) und üben uns in leichter Konversation.

**KURSNR. B3810**

LEITUNG Stéphanie Schneider  
GEBÜHR ab 10 TN € 66,-  
ab 8 TN € 79,50,  
ab 6 TN € 99,-



*Stéphanie  
Schneider*

Schon in meiner Kindheit nahmen die französische Sprache und Frankreich eine große Bedeutung in meinem Leben ein. Mit meiner französischen Mutter und meinem deutschen Vater bin ich zweisprachig und in beiden Kulturen aufgewachsen. Ich freue mich, im Rahmen von Französischkursen an der städtischen Volkshochschule die Liebe zu Frankreich und die französische Sprache an möglichst viele Leute weitergeben zu können. Wenn Sie sich im Französischen fit machen wollen und nebenbei etwas über die französische Lebensweise erfahren möchten, kommen Sie zu mir in einen meiner Kurse!

„Vive la France à Bayreuth“

RAUM WWG, Ostbau, Zimmer 04  
 TERMINE Dienstag, ab 7.3.2023 bis 11.7.2023,  
 17.30 - 19.00, 15

Lehrbuch: Voyages neu A1, ab Lektion 11. Für Kopien wird ein kleiner Beitrag eingesammelt.

## Grundstufe 2 (A2)

### Am Ende der Grundstufe A2 können Sie Folgendes:

**Hören:** einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen

**Sprechen:** kurze einfache Gespräche in Alltagssituationen führen

**Lesen:** kurze einfache Texte, z.B. Anzeigen und Speisekarten, verstehen

**Schreiben:** kurze Notizen und Mitteilungen abfassen

## Französisch A2 (Grundstufe 1)

**KURSNR. B3812**  
 LEITUNG Elisabeth Martin  
 GEBÜHR ab 10 TN € 66,-  
 ab 8 TN € 79,50  
 ab 6 TN € 99,-  
 RAUM WWG, Ostbau, Zimmer 13  
 TERMINE Donnerstag, ab 9.3.2023 bis 20.7.2023,  
 18.00 - 19.30, 15 Treffen

Lehrbuch: Chapeau A2, ab Lektion 1  
 Für Kopien wird ein kleiner Betrag eingesammelt.

## Französisch Grundstufe 2 (A2)

**KURSNR. B3814**  
 LEITUNG Elisabeth Martin  
 GEBÜHR ab 10 TN € 66,-  
 ab 8 TN € 79,50  
 ab 6 TN € 99,-  
 RAUM WWG, Ostbau, Zimmer 01 (Zeichensaal)  
 TERMINE Montag, ab 6.3.2023 bis 17.7.2023,  
 16.45 - 18.15, 15 Treffen

Lehrbuch: Chapeau A2, ab Lektion 3  
 Für Kopien wird ein kleiner Betrag eingesammelt.

**KURSNR. B3816**  
 LEITUNG Stéphanie Schneider  
 GEBÜHR ab 10 TN € 66,-  
 ab 8 TN € 79,50  
 ab 6 TN € 99,-  
 RAUM WWG, Ostbau, Zimmer 16  
 TERMINE Donnerstag, ab 9.3.2023 bis 20.7.2023,  
 18.00 - 19.30, 15 Treffen

Lehrbuch: Voyages neu A2, ab Lektion 6

## Mittelstufe 1 (B1)

### Am Ende der Mittelstufe B1 können Sie Folgendes:

**Hören:** das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird

**Sprechen:** in einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen, Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben

**Lesen:** Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen

**Schreiben:** persönliche Briefe schreiben

## Französisch Wiederholungskurs 1 (B1)

Sie wiederholen die Grammatik und versuchen eine leichte Konversation zu führen. Es wird mit Kopien (Texte, Lieder, Spiele und Übungen) gearbeitet.

**KURSNR. B3818** vormittags  
 LEITUNG Elisabeth Martin  
 GEBÜHR ab 10 TN € 66,-  
 ab 8 TN € 79,50  
 ab 6 TN € 99,-  
 RAUM RW21, Seminarraum 2  
 TERMINE Mittwoch, ab 8.3.2023 bis 12.7.2023,  
 10.15 - 11.45, 15 Treffen

Für Kopien wird ein kleiner Betrag eingesammelt.

## Mittelstufe 2 (B2)

### Am Ende der Mittelstufe B2 können Sie Folgendes:

**Hören:** im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird

**Sprechen:** sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und die eigenen Ansichten vertreten

**Lesen:** Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen

**Schreiben:** detaillierte Texte, z.B. Aufsätze oder Berichte schreiben

## Französisch Konversation B2

Das Kursziel ist eine leichte Konversation. Es wird mit Kopien (Texte, Lieder, Spiele und Übungen) gearbeitet.

**KURSNR. B3820**  
 LEITUNG Elisabeth Martin  
 GEBÜHR ab 10 TN € 66,-  
 ab 8 TN € 79,50  
 ab 6 TN € 99,-  
 RAUM WWG, Ostbau, Zimmer 01 (Zeichensaal)  
 TERMINE Montag, ab 6.3.2023 bis 17.7.2023,  
 18.15 - 19.45, 15 Treffen

Für Kopien wird ein kleiner Betrag eingesammelt.

### Französisch Konversation B2

Das Kursziel ist eine leichte Konversation. Es wird mit Kopien (Texte, Lieder, Spiele und Übungen) gearbeitet.

**KURSNR. B3822**

LEITUNG Elisabeth Martin  
GEBÜHR ab 10 TN € 66,-  
ab 8 TN € 79,50  
ab 6 TN € 99,-  
RAUM WWG, Ostbau, Zimmer 03  
TERMINE Dienstag, ab 7.3.2023 bis 11.7.2023,  
18.30 - 20.00, 15 Treffen

Für Kopien wird ein kleiner Betrag eingesammelt.

### Französisch-Konversation – Lecture du magazine „ÉCOUTE“

Schwerpunkt dieses Kurses sind aktuelle Artikel aus der Zeitschrift „Écoute“ und das gemeinsame Diskutieren darüber. Dabei besteht die Gelegenheit, verschiedene Kapitel aus der Grammatik zu wiederholen.

**Achtung: Kein Kurs am 24.05.2023!**

**KURSNR. B3824**

vormittags

LEITUNG Marie-Renée Sperber  
GEBÜHR ab 10 TN € 61,60  
ab 8 TN € 74,20  
ab 6 TN € 92,40  
RAUM RW21, Seminarraum 4  
TERMINE Mittwoch, ab 8.3.2023 bis 12.7.2023,  
8.30 - 10.00, 14 Treffen

### Französisch – Lektüre und Konversation

Sie haben Interesse an Frankreich und Spaß an der Sprache? In diesem Kurs können Sie durch Lesen und Hören verschiedener Texte, durch Grammatikwiederholung und Wortschatzübungen, durch freies Sprechen in Alltagssituationen und durch Meinungsaustausch in angenehmer Atmosphäre Ihre Kompetenzen festigen und erweitern.

**Achtung: Kein Kurs am 24.05.2023!**



Foto: Martin Boekstiegel

**KURSNR. B3826**

vormittags

LEITUNG Marie-Renée Sperber  
GEBÜHR ab 10 TN € 61,60  
ab 8 TN € 74,20  
ab 6 TN € 92,40  
RAUM RW21, Seminarraum 4  
TERMINE Mittwoch, ab 8.3.2023 bis 12.7.2023,  
10.15 - 11.45, 14 Treffen

Für Kopien wird ein kleiner Betrag eingesammelt.

### Französisch - Konversation für Fortgeschrittene

Vous parlez déjà bien français...alors venez nous rejoindre pour participer activement à la conversation – les sujets abordés seront variés.

**Achtung: Kein Kurs am 25.05.2023!**

**KURSNR. B3828**

vormittags

LEITUNG Marie-Renée Sperber  
GEBÜHR ab 10 TN € 61,60  
ab 8 TN € 74,20  
ab 6 TN € 92,40  
RAUM RW21, Seminarraum 4  
TERMINE Donnerstag, ab 9.3.2023 bis 20.7.2023,  
8.30 - 10.00, 14 Treffen

### Französisch – leichte Konversation

Alltagsgespräche und Meinungsäußerungen zu nicht allzu schwierigen Themen stehen im Mittelpunkt dieses Kurses. Zugleich wollen wir aber durch Lesen und Hören von Texten und durch punktuelle Grammatik- und Wortschatzübungen unsere Kompetenzen weiterentwickeln.

**Achtung: Kein Kurs am 25.05.2023!**

**KURSNR. B3830**

vormittags

LEITUNG Marie-Renée Sperber  
GEBÜHR ab 10 TN € 61,60  
ab 8 TN € 74,20  
ab 6 TN € 92,40  
RAUM RW21, Seminarraum 4  
TERMINE Donnerstag, ab 9.3.2023 bis 20.7.2023,  
10.15 - 11.45, 14 Treffen

Für Kopien wird ein kleiner Betrag eingesammelt.

# Italienisch

## Grundstufe 1 (A1)

### Am Ende der Grundstufe A1 können Sie Folgendes:

**Hören:** einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen

**Sprechen:** sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen

**Lesen:** einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z.B. auf Schildern und Plakaten

**Schreiben:** einfache Standardformulare, z.B. im Hotel, ausfüllen

## Italienisch für Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse Grundstufe 1 (A1)

Es gibt viele gute Gründe, noch als Erwachsener eine neue Sprache zu erlernen. Zum Beispiel bleibt das Gehirn trainiert, die Freizeit wird sinnvoll genutzt und man erlangt die Möglichkeit, sich im Ausland mit Einheimischen zu verständigen. Gerade Italienisch bietet sich hier an; in diesem Kurs wollen wir in einer motivierten Gruppe damit anfangen.

### KURSNR. B3900

LEITUNG Elfriede Kempf  
GEBÜHR ab 10 TN € 66,-  
ab 8 TN € 79,50  
ab 6 TN € 99,-

RAUM RW21, Seminarraum 4

TERMINE Freitag, ab 10.3.2023 bis 14.7.2023,  
16.30 - 18.00, 15 Treffen

Lehrbuch: Dieci A1, ab Lektion 1

### KURSNR. B3902

LEITUNG Silke Hauenstein  
GEBÜHR ab 10 TN € 66,-  
ab 8 TN € 79,50  
ab 6 TN € 99,-

RAUM RW21, Seminarraum 4

TERMINE Montag, ab 6.3.2023 bis 24.7.2023,  
16.15 - 17.45, 15 Treffen

Lehrbuch: Dieci A1, ab Lektion 1

## Italienisch für Anfänger\*innen mit geringen Vorkenntnissen Grundstufe 1 (A1) – 2. Semester

### KURSNR. B3904

LEITUNG Silke Hauenstein  
GEBÜHR ab 10 TN € 66,-  
ab 8 TN € 79,50  
ab 6 TN € 99,-

RAUM RW21, Seminarraum 4

TERMINE Donnerstag, ab 9.3.2023 bis 20.7.2023,  
20.00 - 21.30, 15 Treffen

Lehrbuch: Dieci A1, ab Lektion 4

## Italienisch für Anfänger\*innen mit Vorkenntnissen Grundstufe 1 (A1) – Wochenendseminar

Möchten Sie lieber am Wochenende einen Italienischkurs besuchen? In kompakter Form lernen Sie den Stoff an fünf Samstagen. Während der Unterrichtspausen können Sie das Gelernte in Ruhe zu Hause vertiefen.

Termine: Samstag, 25.03.2023, 22.04.2023, 13.05.2023,  
17.06.2023 und 15.07.2023, jeweils von 09.00 - 12.00 Uhr

### Verbindliche Anmeldung bis 17.3.2023!

### KURSNR. B3906

LEITUNG Silke Hauenstein  
GEBÜHR € 66,-

RAUM RW21, Seminarraum 4

TERMINE Samstag, ab 25.3.2023 bis 15.7.2023,  
9.00 - 12.00, 5 Treffen

Lehrbuch: Dieci A1, ab Lektion 6/7



Foto: Martin Boekstiegel



## Grundstufe 2 (A2)

### Am Ende der Grundstufe A2 können Sie Folgendes:

**Hören:** einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen

**Sprechen:** kurze einfache Gespräche in Alltagssituationen führen

**Lesen:** kurze einfache Texte, z.B. Anzeigen und Speisekarten, verstehen

**Schreiben:** kurze Notizen und Mitteilungen abfassen

## Italienisch Grundstufe 2 (A2)

### KURSNR. B3908

LEITUNG Silke Hauenstein

GEBÜHR ab 10 TN € 66,-  
ab 8 TN € 79,50  
ab 6 TN € 99,-

RAUM RW21, Seminarraum 4

TERMINE Montag, ab 6.3.2023 bis 24.7.2023,  
18.00 - 19.30, 15 Treffen

Lehrbuch: Dieci A2, ab Lektion 2/3

**Achtung: Am 12.06.2023 findet kein Kurs statt!**

### KURSNR. B3910

LEITUNG Silke Hauenstein

GEBÜHR ab 10 TN € 66,-  
ab 8 TN € 79,50  
ab 6 TN € 99,-

RAUM RW21, Seminarraum 4

TERMINE Mittwoch, ab 8.3.2023 bis 12.7.2023,  
16.15 - 17.45, 15 Treffen

Lehrbuch: Dieci A2 ab Lektion 1

## Italienisch Grundstufe 2 (A2)

### KURSNR. B3912

LEITUNG Silke Hauenstein

GEBÜHR ab 10 TN € 66,-  
ab 8 TN € 79,50  
ab 6 TN € 99,-

RAUM RW21, Seminarraum 4

TERMINE Donnerstag, ab 9.3.2023  
bis 20.7.2023,  
18.15 - 19.45, 15 Treffen

Lehrbuch: Con piacere nuovo A2, ab Lektion 5/6

### KURSNR. B3914

LEITUNG Silke Hauenstein

GEBÜHR ab 10 TN € 66,-  
ab 8 TN € 79,50  
ab 6 TN € 99,-

RAUM RW21, Seminarraum 4

TERMINE Mittwoch, ab 8.3.2023 bis 12.7.2023,  
19.45 - 21.15, 15 Treffen

Lehrbuch: Con piacere nuovo A2, ab Lektion 5/6

### KURSNR. B3916

LEITUNG Silke Hauenstein

GEBÜHR ab 10 TN € 66,-  
ab 8 TN € 79,50  
ab 6 TN € 99,-

RAUM RW21, Seminarraum 4

TERMINE Dienstag, ab 7.3.2023 bis 18.7.2023,  
16.15 - 17.45, 15 Treffen

Lehrbuch: Con piacere nuovo A2, ab Lektion 7

**Achtung: Am 13.06.2023 findet kein Kurs statt!**

## Italienisch für den Urlaub Grundstufe 2 (A2)

Sie lernen praxisorientierte Wendungen, die sich leicht einprägen. In diesem Kurs üben Sie insbesondere das Sprechen und Verstehen, setzen sich aber auch mit der Schrift auseinander. Dazu kommt das Kennenlernen von Kultur und Alltagsleben. Die kommunikative Lernmethode bringt Sie dazu, ein gutes Gefühl für die Sprache zu entwickeln und erste Lernerfolge zu erleben. Am Ende dieses Kurses sind Sie gerüstet für einen schönen Urlaub in Italien. Natürlich mit Schwung und Spaß!

### KURSNR. B3918

LEITUNG Aureliano Zattoni

GEBÜHR ab 10 TN € 66,-  
ab 8 TN € 79,50  
ab 6 TN € 99,-

RAUM RW21, Seminarraum 4

vormittags



Silke Hauenstein

Dozentin für Italienisch,  
Magisterstudium Romanistik  
und Komparatistik, Diplomstudium  
Betriebswirtschaftslehre

In meinen Sprachkursen lernen Sie mit viel Spaß und ohne Lernstress in einer guten Gruppenatmosphäre die vier Kernkompetenzen (Sprechen, Schreiben, Lese- und Hörverstehen) einer modernen Fremdsprache. Wir bestimmen gemeinsam unser Lernpensum und Lerntempo je nach persönlichen Präferenzen und Tagesform der jeweiligen Gruppe.

Ich würde mich freuen, Sie in einem meiner Italienischkurse begrüßen zu dürfen. Falls Sie Fragen zu meinen Kursen haben, scheuen Sie sich nicht, mich telefonisch (09208/31 31 10) oder per E-Mail (hauenstein.silke@gmx.de) zu kontaktieren.

TERMINE Freitag, ab 10.3.2023 bis 21.7.2023,  
8.30 - 10.00, 15 Treffen

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

**Achtung: Am 17.03.2023 findet kein Kurs statt!**

### Mittelstufe 1 (B1)

**Am Ende der Mittelstufe B1 können Sie Folgendes:**

**Hören:** das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird

**Sprechen:** in einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen, Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben

**Lesen:** Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen

**Schreiben:** persönliche Briefe schreiben

### Italienisch, Mittelstufe 1 (B1)

**KURSNR. B3920**

LEITUNG Silke Hauenstein

GEBÜHR ab 10 TN € 66,-

ab 8 TN € 79,50

ab 6 TN € 99,-

RAUM RW21, Seminarraum 4

TERMINE Donnerstag, ab 9.3.2023 bis 20.7.2023,  
16.15 - 17.45, 15 Treffen

Lehrbuch: Dieci B1, ab Lektion 2/3

**KURSNR. B3922**

LEITUNG Silke Hauenstein

GEBÜHR ab 10 TN € 66,-

ab 8 TN € 79,50

ab 6 TN € 99,-

RAUM RW21, Seminarraum 4

TERMINE Dienstag, ab 7.3.2023 bis 18.7.2023,  
18.15 - 19.45, 15 Treffen

Lehrbuch: Dieci B1, ab Lektion 4/5

**Achtung: Am 13.06.2023 findet kein Kurs statt!**

**KURSNR. B3924**

LEITUNG Silke Hauenstein

GEBÜHR ab 10 TN € 66,-

ab 8 TN € 79,50

ab 6 TN € 99,-

RAUM RW21, Seminarraum 4

TERMINE Montag, ab 6.3.2023 bis 24.7.2023,  
19.45 - 21.15, 15 Treffen

Lehrbuch: Con piacere nuovo B1, ab Lektion 5/6

**Achtung: Am 12.06.2023 findet kein Kurs statt!**

### Mittelstufe 2 (B2)

**Am Ende der Mittelstufe B2 können Sie Folgendes:**

**Hören:** im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird

**Sprechen:** sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und die eigenen Ansichten vertreten

**Lesen:** Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen

**Schreiben:** detaillierte Texte, z.B. Aufsätze oder Berichte schreiben

### Italienisch - Konversation und Kultur (B1-B2)

Zielgruppe: Teilnehmer\*innen mit Kenntnissen auf dem Niveau B1-B2, die ihr Wissen festigen möchten.

### Wiederholen – Aktivieren – Kommunizieren

In diesem Kurs können Sie in entspannter Atmosphäre und mit viel Spaß das Hören, das Lesen, das Schreiben und vor allem das Sprechen trainieren. Auf diese Weise gewinnen Sie die notwendige Sicherheit, um mit Muttersprachlern erfolgreich zu kommunizieren.

**KURSNR. B3926**

vormittags

LEITUNG Aureliano Zattoni

GEBÜHR ab 10 TN € 66,-

ab 8 TN € 79,50,

ab 6 TN € 99,-

RAUM RW21, Seminarraum 4

TERMINE Freitag, ab 10.3.2023 bis 21.7.2023,  
10.15 - 11.45, 15 Treffen

### Lehrbücher Italienisch:

**Dieci A1**, Kurs- und Arbeitsbuch  
plus interaktive Version lezioni di italiano,  
Hueber-Verlag; ISBN 978-3-19-005647-7

**Dieci A2**, Kurs- und Arbeitsbuch  
plus interaktive Version lezioni di italiano,  
Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-015647-4

**Dieci B1**, Kurs- und Arbeitsbuch,  
plus interaktive Version,  
Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-025647-1

**Con piacere nuovo A2**,  
Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-525-206-6

**Con piacere nuovo B1**,  
Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-525212-7

**Con piacere nuovo, B1+/B2**,  
Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-525219-6

Ohne Lehrwerk, Material nach Absprache

**Achtung: Am 17.03.2023 findet kein Kurs statt!**

### Italienisch, Mittelstufe 2 (B2)

**KURSNR.** B3928  
**LEITUNG** Silke Hauenstein  
**GEBÜHR** ab 10 TN € 66,-  
ab 8 TN € 79,50  
ab 6 TN € 99,-  
**RAUM** RW21, Seminarraum 4  
**TERMINE** Mittwoch, ab 8.3.2023 bis 12.7.2023,  
18.00 - 19.30, 15 Treffen

Lehrbuch: Con piacere nuovo B1+ / B2, ab Lektion 3/4

## Spanisch

### Grundstufe 1 (A1)

**Am Ende der Grundstufe A1 können Sie Folgendes:**

**Hören:** einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen

**Sprechen:** sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen

**Lesen:** einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z.B. auf Schildern und Plakaten

**Schreiben:** einfache Standardformulare, z.B. im Hotel, ausfüllen

### Spanisch am Wochenende für Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse

Sie haben unter der Woche keine Zeit, aber wie wäre es mit dem Samstag? An fünf Terminen können Sie intensiver arbeiten und schaffen so den Stoff eines ganzen Semesters. Der abwechslungsreiche Unterricht macht viel Spaß und motiviert ganz sicher zum Dranbleiben!

Termine: 18.03., 29.04., 20.05., 24.06. und 15.07.2023!

**Verbindliche Anmeldung bis 10.03.2023!**

**KURSNR.** B3M00  
**LEITUNG** Belkis Leutzsch  
**GEBÜHR** € 77,-  
**RAUM** RW21, Seminarraum 3  
**TERMINE** Samstag, ab 18.3.2023 bis 15.7.2023,  
13.30 - 17.00, 5 Treffen

Lehrbuch: Perspectivas ¡Ya! A1, ab Lektion 1



Foto: Martin Boekstiegel

### Online: Spanisch für Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse, Grundstufe 1 (A1) – 1. Semester

**KURSNR.** B3M020  
**LEITUNG** Belkis Leutzsch  
**GEBÜHR** ab 10 TN € 71,-  
ab 8 TN € 84,50  
ab 6 TN € 104,-  
**RAUM** online, Zoom  
**TERMINE** Mittwoch, ab 8.3.2023 bis 12.7.2023,  
19.30 - 21.00, 15 Treffen

Lehrbuch: Perspectivas ¡Ya! A1, ab Lektion 1

### Online: Spanisch für Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse – 1. Semester

**KURSNR.** B3M040  
**LEITUNG** Amelia de Kühlmann  
**GEBÜHR** ab 10 TN € 71,-  
ab 8 TN € 84,50  
ab 6 TN € 104,-  
**RAUM** online, Zoom  
**TERMINE** Dienstag, ab 14.3.2023 bis 18.7.2023,  
16.45 - 18.15, 15 Treffen

Lehrbuch: Perspectivas ¡Ya! A1, ab Lektion 1

### Spanisch für Anfänger\*innen mit geringen Vorkenntnissen – 2. Semester

**KURSNR.** B3M06  
**LEITUNG** Martha Pörner  
**GEBÜHR** ab 10 TN € 66,-  
ab 8 TN € 79,50  
ab 6 TN € 99,-  
**RAUM** WWG, Ostbau, Zimmer 05  
**TERMINE** Dienstag, ab 7.3.2023 bis 11.7.2023,  
16.30 - 18.00, 15 Treffen

Lehrbuch: Perspectivas ¡Ya! A1, ab Lektion 4

**Kompaktkurs am Wochenende – 2. Semester**

Sie haben unter der Woche keine Zeit, aber wie wäre es mit dem Samstag? An fünf Terminen können Sie intensiver arbeiten und schaffen so den Stoff eines ganzen Semesters. Der abwechslungsreiche Unterricht macht viel Spaß und motiviert ganz sicher zum Dranbleiben!

Termine: 11.03., 22.04., 13.05., 17.06. und 08.07.2023!

**Verbindliche Anmeldung bis 3.3.2023!**

<b>KURSNR.</b>	<b>B3M08</b>
LEITUNG	Belkis Leutzsch
GEBÜHR	€ 77,-
RAUM	RW21, Seminarraum 3
TERMINE	Samstag, ab 11.3.2023 bis 8.7.2023, 9.30 - 13.00, 5 Treffen

Lehrbuch: Perspectivas ¡Ya! A1, ab Lektion 4

**Spanisch für Anfänger\*innen mit Vorkenntnissen – 3. Semester**

<b>KURSNR.</b>	<b>B3M10</b>
LEITUNG	Martha Pörner
GEBÜHR	ab 10 TN € 66,- ab 8 TN € 79,50 ab 6 TN € 99,-
RAUM	WWG, Ostbau, Zimmer 12
TERMINE	Donnerstag, ab 9.3.2023 bis 20.7.2023, 18.00 - 19.30, 15 Treffen

Lehrbuch: Perspectivas ¡Ya! A1, ab Lektion 7

**Online: Spanisch für Anfänger\*innen mit Vorkenntnissen – 3. Semester**

<b>KURSNR.</b>	<b>B3M120</b>
LEITUNG	Belkis Leutzsch
GEBÜHR	ab 10 TN € 71,- ab 8 TN € 84,50 ab 6 TN € 104,-
RAUM	online, Zoom
TERMINE	Mittwoch, ab 8.3.2023 bis 12.7.2023, 18.00 - 19.30, 15 Treffen

Lehrbuch: Perspectivas ¡Ya! A1, ab Lektion 8

**Grundstufe 2 (A2)****Am Ende der Grundstufe A2 können Sie Folgendes:**

**Hören:** einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen

**Sprechen:** kurze einfache Gespräche in Alltagssituationen führen

**Lesen:** kurze einfache Texte, z.B. Anzeigen und Speisekarten verstehen

**Schreiben:** kurze Notizen und Mitteilungen abfassen

**Spanisch für Teilnehmer\*innen mit guten Vorkenntnissen (A2) Fortsetzungskurs – 6. Semester**

Sie haben unter der Woche keine Zeit, aber wie wäre es mit dem Samstag? An fünf Terminen können Sie intensiver arbeiten und schaffen so den Stoff eines ganzen Semesters. Der abwechslungsreiche Unterricht macht viel Spaß und motiviert ganz sicher zum Dranbleiben!

Termine: 18.03., 29.04., 20.05., 24.06. und 15.07.2023!

**Verbindliche Anmeldung bis 10.03.2023!**

<b>KURSNR.</b>	<b>B3M14</b>	vormittags
LEITUNG	Belkis Leutzsch	
GEBÜHR	€ 77,-	
RAUM	RW21, Seminarraum 3	
TERMINE	Samstag, ab 18.3.2023 bis 15.7.2023, 9.30 - 13.00, 5 Treffen	

Lehrbuch: Perspectivas ¡Ya! A2, ab Lektion 1

**Online: Spanisch für Teilnehmer\*innen mit guten Vorkenntnissen Grundstufe 2 (A2) – 7. Semester**

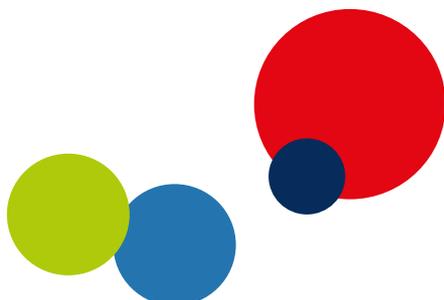
<b>KURSNR.</b>	<b>B3M160</b>
LEITUNG	Amelia de Kühlmann
GEBÜHR	ab 10 TN € 71,- ab 8 TN € 84,50 ab 6 TN € 104,-
RAUM	online, Zoom
TERMINE	Dienstag, ab 14.3.2023 bis 17.7.2023, 18.30 - 20.00, 15 Treffen

Lehrbuch: Perspectivas ¡Ya! A2, ab Lektion 4

**Spanisch am Wochenende – Kompaktkurs für Teilnehmer\*innen mit guten Vorkenntnissen – Fortsetzungskurs, 11. Semester**

Sie haben unter der Woche keine Zeit, aber wie wäre es mit dem Samstag? An fünf Terminen können Sie intensiver arbeiten und schaffen so den Stoff eines ganzen Semesters. Der abwechslungsreiche Unterricht macht viel Spaß und motiviert ganz sicher zum Dranbleiben!

Termine: 25.03., 06.05., 10.06., 01.07., 22.07.2023



### Verbindliche Anmeldung bis 17.3.2023!

<b>KURSNR.</b>	<b>B3M18</b>	vormittags
LEITUNG	Belkis Leutzsch	
GEBÜHR	€ 77,-	
RAUM	RW21, Seminarraum 3	
TERMINE	Samstag, ab 25.3.2023 bis 22.7.2023, 9.30 - 13.00, 5 Treffen	

Lehrbuch: *Perspectivas ¡Ya!* A2, ab Lektion 7

### Spanisch für Teilnehmer\*innen mit guten Vorkenntnissen, Grundstufe 2 (A2) – 10. Semester

<b>KURSNR.</b>	<b>B3M20</b>
LEITUNG	Belkis Leutzsch
GEBÜHR	ab 10 TN € 66,- ab 8 TN € 79,50 ab 6 TN € 99,-
RAUM	WWG, Ostbau, Zimmer 05
TERMINE	Dienstag, ab 7.3.2023 bis 11.7.2023, 18.30 - 20.00, 15 Treffen

Lehrbuch: *Perspectivas ¡Ya!* A2, ab Lektion 13

### Spanisch für Teilnehmer\*innen mit guten Vorkenntnissen – 10. Semester

<b>KURSNR.</b>	<b>B3M22</b>	vormittags
LEITUNG	Maria Kalla	
GEBÜHR	ab 10 TN € 66,- ab 8 TN € 79,50 ab 6 TN € 99,-	
RAUM	RW21, Seminarraum 1	
TERMINE	Mittwoch, ab 8.3.2023 bis 12.7.2023, 8.30 - 10.00, 15 Treffen	

Lehrbuch: *Perspectivas ¡Ya!* A2, ab Lektion 14

### Mittelstufe 1 (B1)

#### Am Ende der Mittelstufe B1 können Sie Folgendes:

**Hören:** das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird

**Sprechen:** in einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen, Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben

**Lesen:** Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen

**Schreiben:** persönliche Briefe schreiben

### Spanisch, Mittelstufe 1 (B1) – 13. Semester

<b>KURSNR.</b>	<b>B3M24</b>
LEITUNG	Martha Pörner
GEBÜHR	ab 10 TN € 66,- ab 8 TN € 79,50, ab 6 TN € 99,-
RAUM	WWG, Ostbau, Zimmer 14
TERMINE	Montag, ab 6.3.2023 bis 17.7.2023, 18.30 - 20.00, 15 Treffen

Lehrbuch: *Perspectivas ¡Ya!* B1, ab Unidad 7

### Online: Spanisch, Mittelstufe 1 (B1) – 14. Semester

<b>KURSNR.</b>	<b>B3M260</b>
LEITUNG	Maria Kalla
GEBÜHR	ab 10 TN € 71,- ab 8 TN € 84,50 ab 6 TN € 104,-
RAUM	online, Zoom
TERMINE	Montag, ab 6.3.2023 bis 17.7.2023, 18.30 - 20.00, 15 Treffen

Lehrbuch: *Perspectivas ¡Ya!* B1, ab Lektion 12. (Fortsetzungsbuch wird noch bekannt gegeben.)

### Spanisch - Konversation für Fortgeschrittene

En este curso podrá seguir desarrollando sus estrategias comunicativas y sus conocimientos de las culturas del mundo hispanohablante. Haremos hincapié en la comunicación práctica, utilizando textos escritos y orales auténticos, así como artículos de revistas y periódicos. Estos textos nos servirán también de punto de partida para ampliar el vocabulario, repasar y profundizar la gramática.

<b>KURSNR.</b>	<b>B3M28</b>
LEITUNG	Martha Pörner
GEBÜHR	ab 10 TN € 66,- ab 8 TN € 79,50 ab 6 TN € 99,-
RAUM	WWG, Ostbau, Zimmer 14
TERMINE	Dienstag, ab 7.3.2023 bis 11.7.2023, 18.00 - 19.30, 15 Treffen

#### Lehrbücher Spanisch:

**Perspectivas ¡Ya! A1**, Cornelsen-Verlag,  
ISBN 978-3-464-20488-7

**Perspectivas ¡Ya! A2**, Cornelsen-Verlag,  
ISBN 978-3-464-20489-4

**Perspectivas ¡Ya! B1**, Cornelsen-Verlag,  
ISBN 978-3-464-20491-7

## Arabisch

أهلأ وسهلأ

### Online: Arabisch für Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse

Der Kurs hat zum Ziel, Grundkenntnisse der Sprache zu vermitteln. Dabei beschäftigen wir uns mit den lautlichen Besonderheiten der Sprache und den Grundlagen ihrer Grammatik. Es ist vorgesehen, die Teilnehmer\*innen während des Kurses auch mit den Grundzügen von Geschichte und Kultur vertraut zu machen.

#### KURSNR. B31000

LEITUNG Dr. Saleh Srouji  
GEBÜHR ab 10 TN € 57,80  
ab 8 TN € 68,60  
ab 6 TN € 84,20

RAUM online, Zoom

TERMINE Donnerstag, ab 9.3.2023 bis 29.6.2023,  
19.30 - 21.00, 12 Treffen

Lehrbuch: Wird Anfang des Semesters mitgeteilt.

### Online: Arabisch für Anfänger\*innen mit Vorkenntnissen

Teilnahmevoraussetzung für diesen Kurs sind Arabisch-Kenntnisse aus etwa zwei Semestern an der Universität oder der Volkshochschule. Der Schwerpunkt dieses Kurses ist die Bearbeitung alltägliche Themen und die Ausbildung der Sprechfertigkeit.



Foto: Martin Boekstiegel



Dr. Saleh Srouji

#### Mein Motto:

Verständnis und Toleranz für das Andere ist die Voraussetzung für ein besseres Miteinander.

In diesem Semester haben damalige TN erneut die Möglichkeit, mit ihren bereits erworbenen Kenntnissen nach kurzem oder längerem Pausieren wieder den Anschluss an diesen arabischen Sprachkurs zu gewinnen. Dank eines gut strukturierten neuen Buches, mit dessen interessanten Themen, wird Jeder und Jedem den Wiederanschluss leicht gemacht.

#### KURSNR. B31020

LEITUNG Dr. Saleh Srouji  
GEBÜHR ab 10 TN € 57,80  
ab 8 TN € 68,60  
ab 6 TN € 84,20

RAUM online, Zoom

TERMINE Donnerstag, ab 9.3.2023 bis 29.6.2023,  
18.00 - 19.30, 12 Treffen

Lehrbuch: Lehrbuch: Arabisch-Intensiv, Landessprachinstitut in der Ruhr-Universität Bochum, Verlag Buske

### Schnupperkurs Arabisch für den Alltag – Mit arabischem Kaffee, Tee und Musik

Dieses kompakte Seminar ist für Teilnehmer\*innen ohne Vorkenntnisse in der arabischen Sprache vorgesehen, die sich innerhalb kurzer Zeit Grundkenntnisse, einfache und verwendbare Begriffe im Alltag aneignen wollen. Unterrichtsmaterialien werden im Kurs ausgeteilt.

#### KURSNR. B3104

LEITUNG Dr. Saleh Srouji  
GEBÜHR € 39,60

RAUM RW21, Seminarraum 4

TERMINE Samstag, 18.3.2023 und Sonntag, 19.3.2023,  
14.00 - 18.30, 2 Treffen

## Chinesisch



### Online: Chinesisch für Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse

Der Kurs findet online wöchentlich über Microsoft-Teams statt.

**KURSNR. B32010**

LEITUNG Jie Wen

GEBÜHR ab 10 TN € 71,-  
ab 8 TN € 84,50  
ab 6 TN € 104,-

RAUM online, Microsoft-Teams

TERMINE Dienstag, ab 14.3.2023 bis 18.7.2023,  
18.00 - 19.30, 15 Treffen

Lehrbuch: Unvergessliches Chinesisch, Stufe A

### Online: Chinesisch für Fortgeschrittene

Wir bereiten uns gemeinsam auf die HSK 3 - Prüfung (V2.0) vor.

**KURSNR. B32020**

LEITUNG Jie Wen

GEBÜHR ab 10 TN € 71,-  
ab 8 TN € 84,50  
ab 6 TN € 104,-

RAUM online, Microsoft-Teams

TERMINE Dienstag, ab 14.3.2023 bis 18.7.2023,  
19.45 - 21.15, 15 Treffen



Jie Wen

Konfuzius sagt: „Die Weisen haben viel Spaß in Leben.“

Sprechen Sie eine der ältesten Sprachen und haben Sie Spaß daran, in die chinesische Kultur einzutauchen.

Ziel HSK 3-Chinesische Lesetexte mit Vokabeln und Grammatik,

Ziel HSK 3-Schriftliche Übungen für Grammatik und Wortschatz



Foto: Jie Wen

### Lehrbücher Arabisch

#### Intensiv Arabisch

Landessprachinstitut in der Ruhr-Universität Bochum,  
Verlag: Buske

### Lehrbücher Chinesisch

#### Unvergessliches Chinesisch, Stufe A,

Hefei Huang Shop, ISBN 978-3-940497-32-1,

**Ziel HSK 3** - Chinesische Lesetexte mit Vokabeln und Grammatik

ISBN 978-3-940497-34-5

**Ziel HSK 3** - Schriftliche Übungen für Grammatik und Wortschatz

ISBN 978-3-940497-46-8

## Dänisch

### Dänisch für Fortgeschrittene (Intensivkurs IV)

Im vierten Semester üben wir vermehrt dänisch zu sprechen und zu verstehen und lernen dabei Dänemark und die Dänen besser kennen. Ein Intensivkurs an vier Samstagen mit viel Training und der Möglichkeit zu eigenständigem Vertiefen des Gelernten. Im Lehrbuch ab Lektion 16 begleiten wir den deutschen Journalisten Gert Lindenau weiter in seinen Abenteuern in Dänemark. Kleine Filmszenen und dänische Musik runden den Kurs ab. Das erfolgreiche Absolvieren des Kurses befähigt zur Teilnahme am Kurs „Dänische Konversation und Lektüre“.

**Verbindliche Anmeldung bis 3.3.23!**

**KURSNR. B3301**

LEITUNG Lars Rebhan

GEBÜHR € 105,60  
 RAUM RW21, Seminarraum 1  
 TERMINE Samstag, ab 11.3.2023 bis 17.6.2023,  
 9.30 - 15.30, 4 Treffen

Lehrbuch: Av min arm (Hempen Verlag)

### Dänisch - Konversation und Lektüre

Der Kurs richtet sich alle Teilnehmer\*innen, die Grammatik und Wortschatz des Grundbuchs „Av min arm“ beherrschen oder auf ähnlichem Niveau (B1) sind. Das Lehrbuch „Dyrk dansk“ mit einer Auswahl an Novellen, zeitgenössischen lyrischen Texten und Sachprosa wird in diesem Semester abgeschossen. Außerdem reden wir über aktuelle Themen aus der modernen dänischen Gesellschaft und vertiefen Wortschatz, Ausdruck und Hörverständnis. Kleinere Filmausschnitte gehören ebenso regelmäßig zum Repertoire des Kurses.

Der Kurs findet 10mal in unregelmäßigen Abständen statt. Die einzelnen Termine werden mit der Gruppe vereinbart.

### Verbindliche Anmeldung bis 6.3.23!

**KURSNR. B3302**  
 LEITUNG Lars Rebhan  
 GEBÜHR ab 10 TN € 44,-  
 ab 8 TN € 53,-  
 ab 6 TN € 66,-



Foto: Lars Rebhan

### Lehrbücher Dänisch

**Av min arm**, Hempen-Verlag, ISBN 978-3-944312-74-3

**Dyrk dansk**, Anne Weile u. Susanne Maarbjerg  
 Verlag Alfabet, ISBN 9788757138429

RAUM WWG, Ostbau, Zimmer 04  
 TERMINE Montag, ab 13.3.2023 bis 19.6.2023,  
 18.30 - 20.00, 10 Treffen

Lehrbuch: Dyrk dansk, Anne Weile u. Susanne Maarbjerg

## Griechisch

### Neugriechisch für Anfänger

„Ich liebe meine Muttersprache und es freut mich sehr, diese auf diese Weise weitergeben zu dürfen.“

**KURSNR. B3C01**  
 LEITUNG Nektaria Tsiouma  
 GEBÜHR ab 10 TN € 66,-  
 ab 8 TN € 79,50  
 ab 6 TN € 99,-

RAUM WWG, Ostbau, Zimmer 05  
 TERMINE Donnerstag, ab 9.3.2023 bis 20.7.2023,  
 18.00 - 19.30, 15 Treffen

Kursbuch und Arbeitsbuch + CD, Pame! 1, Schnellhefter oder Ordner und Schreibblock weiterführend

### Neugriechisch für Fortgeschrittene

„Ich liebe meine Muttersprache und es freut mich sehr diese auf diese Weise weitergeben zu dürfen.“

**KURSNR. B3C02**  
 LEITUNG Nektaria Tsiouma  
 GEBÜHR ab 10 TN € 66,-  
 ab 8 TN € 79,50  
 ab 6 TN € 99,-

RAUM WWG, Ostbau, Zimmer 05  
 TERMINE Montag, ab 6.3.2023 bis 17.7.2023,  
 18.00 - 19.30, 15 Treffen

Pame! 2 Kursbuch, Arbeitsbuch + CD, Wiederholungen aus dem Pame! 1 eventuell nötig



Foto: Pixabay



### Lehrbuch Neugriechisch

**Pame! A 1, Vasili Bachtsevanidis,**  
Kurs- und Arbeitsbuch,  
ISBN 978-3-19-005404-6

**Pame! 2, Kursbuch, Arbeitsbuch + CD,**  
ISBN 978-3-19-025462-0

### Lehrbuch Japanisch

**Marugoto: Starter A1 Katsudoo,**  
Japanese language and culture,  
Coursebook for communicative language activities,  
Buske-Verlag, ISBN 978-4-384-05752-2

**Marugoto Starter A1 Rikai,**  
Buske Verlag, ISBN 978-3-875487084

**Marugoto: Japanese language and culture. Elementary 1 A2 Katsudoo,**  
Buske Verlag, ISBN 978-3-875487138,

**Marugoto Elementary1 A2 Rikai,**  
Buske Verlag, ISBN 978-3-875487145

## Japanisch

### 日本語

#### Online: Japanisch für Anfänger\*innen mit Vorkenntnissen (A1), 4. Semester

In diesem Kurs erweitern Sie den Wortschatz und üben für den Alltag nützliche Dialoge.

Voraussetzung sind gute Vorkenntnisse von Hiragana und Katakana.

Der Kurs findet online über die Lernplattform [www.vhs.cloud](http://www.vhs.cloud) statt (Registrierung erforderlich).

**KURSNR. B3A010**

LEITUNG Akiko Schmidt

GEBÜHR ab 10 TN € 66,-  
ab 8 TN € 79,50  
ab 6 TN € 99,-

RAUM online, vhs cloud

TERMINE Donnerstag, ab 9.3.2023 bis 20.7.2023,  
18.00 - 19.30, 15 Treffen

Lehrbücher: Marugoto Starter A1 Katsudoo ab Lektion 15, Buske Verlag

Marugoto Starter A1 Rikai ab Lektion 15, Buske Verlag

#### Online: Hybridkurs Japanisch für Anfänger\*innen mit Vorkenntnissen (A2.1)

Ab Lektion 8 der Lehrbücher A2.1. Sie können zwischen dem Präsenz- und dem Online-Unterricht wählen. Sie lernen weitere Ausdrücke und können somit die alltäglichen Dinge auf Japanisch genauer erklären. Gleichzeitig erfahren Sie viel über die japanische Kultur und erlernen weiterhin neue Kanji-Schriftzeichen. Der Zugangscode zum Online-Unterricht geht Ihnen per Mail zu.

**KURSNR. B3A020**

LEITUNG Dr. Akiko Miyajima

GEBÜHR ab 10 TN € 71,-  
ab 8 TN € 84,50  
ab 6 TN € 104,-

RAUM RW21, Seminarraum 1

TERMINE Dienstag, ab 7.3.2023 bis 11.7.2023,  
19.45 - 21.15, 15 Treffen

Lehrbücher: Marugoto: Japanese language and culture. Elementary1 A2 Katsudoo und Elementary1 A2 Rikai im SANSHUSHA Publishing

#### Online: Hybridkurs Japanisch für Urlauber\*innen ab A2.2

Sie können zwischen dem Präsenz- und dem Online-Unterricht wählen. Sie können sich miteinander viel auf Japanisch unterhalten! Dabei wird die japanische Grammatik wiederholt und der Wortschatz erweitert, um Hören und Sprechen zu verbessern. Sie können auch die neuesten Informationen über Japan erhalten.



Foto: Akiko Miyajima

Der Zugangscode zum Online-Unterricht geht Ihnen per Mail zu.

<b>KURSNR.</b>	<b>B3A030</b>
LEITUNG	Dr. Akiko Miyajima
GEBÜHR	ab 10 TN € 71,- ab 8 TN € 84,50 ab 6 TN € 104,-
RAUM	RW21, Seminarraum 1
TERMINE	Dienstag, ab 7.3.2023 bis 11.7.2023, 18.00 - 19.30, 15 Treffen

Unterrichtsmaterial wird von der Dozentin verteilt.

## Niederländisch

### Niederländisch für Fortgeschrittene (B1/B2)

Dieser Kurs richtet sich an alle, die schon mehrere Semester Niederländisch gelernt haben (B1/B2). Wir arbeiten ohne Buch. Die Themen können Sie selber bestimmen.



Foto: Pixabay

<b>KURSNR.</b>	<b>B3Q01</b>
LEITUNG	Wilhelmina Meijer
GEBÜHR	ab 10 TN € 44,- ab 8 TN € 53,- ab 6 TN € 66,-
RAUM	RW21, Seminarraum 2
TERMINE	Dienstag, ab 7.3.2023 bis 23.5.2023, 16.30 - 18.00, 10 Treffen

## Polnisch

### Polnisch für Anfänger\*innen

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer\*innen, die noch keine Kenntnisse haben.

<b>KURSNR.</b>	<b>B3G01</b>
LEITUNG	Barbara Sabarth
GEBÜHR	ab 10 TN € 66,- ab 8 TN € 79,50 ab 6 TN € 99,-
RAUM	WWG, Ostbau, Zimmer 13
TERMINE	Dienstag, ab 7.3.2023 bis 11.7.2023, 18.00 - 19.30, 15 Treffen

Lehrbuch: Witam!, Hueber Verlag

### Lehrbuch Niederländisch

**Welkom,**  
Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-528880-5

### Lehrbuch Polnisch

**Witam!**  
Max-Hueber-Verlag, ISBN 978-3-191053697

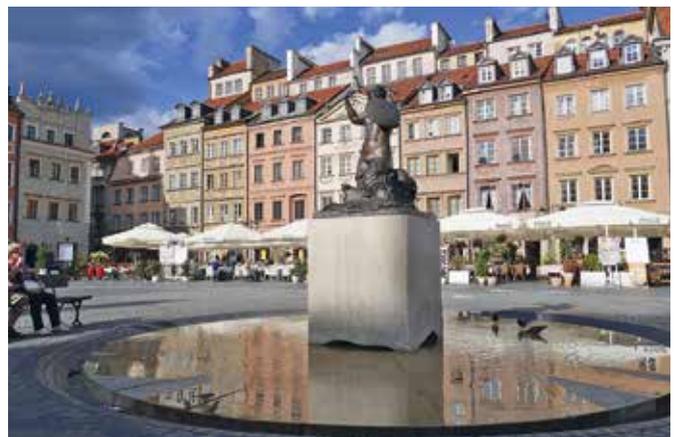


Foto: Barbara Sabarth

## Portugiesisch

### Brasilianisches Portugiesisch für Teilnehmer\*innen mit Vorkenntnissen (B1+)

Vorkenntnisse sind in diesem Kurs unbedingt erforderlich. Ab Lektion 16

**KURSNR. B3H01**

LEITUNG Mayumi Ura-Zimmermann

GEBÜHR ab 10 TN € 48,40

ab 8 TN € 58,30

ab 6 TN € 72,60

RAUM WWG, Ostbau, Zimmer 12

TERMINE Montag, ab 17.4.2023 bis 17.7.2023,  
17.30 - 19.00, 11 Treffen

Lehrbuch: Falar Ler Escrever Portugues - Überarbeitete  
Ausgabe von E. Eberlein O. F. Lima, S.A.lunes



*Barbara Sabarth*

In Krakau geboren, (in Gleiwitz aufgewachsen) habe ich dort an der Jagiellonen Universität Altphilologie studiert. Bin also ein M.A. der Altphilologie.

1981 kam ich nach Deutschland. 1985 habe ich angefangen Polnisch an der Uni Bayreuth zu unterrichten, habe praktisch das Fach aufgebaut. Unterrichte dort ununterbrochen im Sprachenzentrum und habe während dieser Zeit vier Töchter großgezogen. Seit 2003 bin ich auch 1. Vorsitzende der DPG Bayreuth. Seit November 2005 bin ich auch Übersetzerin für Polnisch.

## Rumänisch

### Online: Rumänisch für Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse

Wenn Sie diese interessante Sprache - als romanische Sprache ist sie verwandt mit Italienisch, Spanisch oder Französisch - aber auch die Traditionen, die Geschichte Rumäniens und die Seele dieses Volkes gerne besser kennenlernen möchten, sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Wir erarbeiten Wortschatz und eine vereinfachte Grammatik anhand des Lehrbuches sowie eigener Arbeitsblätter, ergänzt durch Informationen über Land und Leute.

**KURSNR. B3Q020**

LEITUNG Alexander Man

GEBÜHR ab 10 TN € 71,-

ab 8 TN € 84,50

ab 6 TN € 104,-



*Mayumi Ura-Zimmermann*

In einem multi-kulturellen Land (Brasilien), bin ich zweisprachig aufgewachsen (japanisch/portugiesisch).

Nach meinem Studium zur Diplompädagogin in Philologie (Portugiesisch/Englisch) an der Bundes-Universität Paraná, arbeitete ich fast 10 Jahre in einem der größten weltweit operierenden Unternehmen (BAT Brasilien), in den Export/Industrie Abteilungen.

Seit Langem unterrichte ich Portugiesisch an den Universitäten Bayreuth und Bamberg. Zudem gebe ich abwechselnd privaten Unterricht für Mitarbeiter\*innen von in Oberfranken ansässigen Firmen.

Eine weitere schöne Aufgabe ist, auch bei der VHS Bayreuth das Interesse für einen lebendigen, informativen und abwechslungsreichen Unterricht zu wecken.

### Lehrbuch Portugiesisch

**Falar...Ler...Escrever...português** von Emma Eberlein,  
O.F. Lima und Samira A. lunes  
ISBN 978-8512543109

RAUM online, Zoom

TERMINE Mittwoch, ab 8.3.2023 bis 12.7.2023,  
16.00 - 17.30, 15 Treffen

„Lehrbuch der Rumänischen Sprache“ von Jürgen F. Salzer,  
Buske-Verlag (Ausgabe nicht älter als 2007), ab der Lektion 1.

### Lehrbuch Rumänisch

„Einstieg Rumänisch für Kurzentschlossene“,  
von Katharina Palcu, 2. Ausgabe 2009,  
Max-Hueber Verlag.

Die Teilnehmer\*innen müssen über ein internetfähiges  
Gerät (PC oder Smartphone) mit Lautsprecher/Kopfhörer  
und Mikrofon verfügen.

### Online: Rumänisch für Teilnehmer\*innen mit Vorkenntnissen – 5. Semester

Fortsetzungskurs der vorherigen Semester. Neueinsteiger\*innen sind weiterhin willkommen. Ihnen wird der Einstieg durch zusätzliche Hilfe erleichtert.

Wir arbeiten an Wortschatz, Grundlagen der alltäglichen Konversation sowie Grammatik. Dazu gibt es Informationen über das Land, die Traditionen und die Literatur, in Wort, Bild und Ton. Eigene Themen können mit eingebracht werden.

#### KURSNR. B3Q030

LEITUNG Alexander Man  
GEBÜHR ab 10 TN € 71,-  
ab 8 TN € 84,50  
ab 6 TN € 104,-

RAUM online, Zoom

TERMINE Mittwoch, ab 8.3.2023  
bis 12.7.2023, 18.00 - 19.30,  
15 Treffen

Lehrbuch: „Lehrbuch der rumänischen Sprache“ von Jürgen F. Salzer, Buske Verlag (Ausgabe nicht älter als 2007), ab Lektion 20

Die Teilnehmer\*innen müssen über ein internetfähiges Gerät (PC oder Smartphone) mit Lautsprecher/Kopfhörer und Mikrophon verfügen.

## Russisch

### Online Russisch-Grundkurs für Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse

Russisch ist eine der faszinierendsten Sprachen der Welt. Dieser Grundkurs für Lernende ohne Vorkenntnisse führt in die kyrillische Schrift ein und erläutert die wichtigsten Ausspracheregeln. Am Ende des Kurses können Sie sich begrüßen und vorstellen, sich nach dem Wohlbefinden Ihres Gesprächspartners erkundigen, über Ihren Beruf, Wohnort und Familie sprechen. Sie können einfache Sätze und Fragen bilden.

Der Zoom-Link wird Ihnen rechtzeitig vor Kursbeginn zugeschickt.

#### KURSNR. B3J000

LEITUNG Vadim Vl. Popov  
GEBÜHR ab 10 TN € 62,20  
ab 8 TN € 73,90  
ab 6 TN € 90,80

RAUM online, Zoom

TERMINE Dienstag, ab 18.4.2023 bis 25.7.2023,  
16.00 - 17.30, 13 Treffen

Lehrwerk: Otlitschno! Aktuell A1, Lektionen 1-3



Alexander Man

Ich habe die ersten 35 Jahre meines Lebens Rumänisch als Muttersprache in Rumänien gesprochen.

Ich möchte diese Sprache und dabei auch die Traditionen, die Geschichte und die Seele dieses Volkes gerne anderen näher bringen.

Ich stelle mir einen Unterricht spielend mit Geschichten, Filmen, Bildern, aber auch mit Grammatik und Sprachübungen vor.

### Online: Russisch-Grundkurs für Anfänger\*innen mit geringen Vorkenntnissen

Russisch ist eine der faszinierendsten Sprachen der Welt. Dieser Grundkurs ist für Lernende mit geringen Vorkenntnissen geeignet. Am Ende des Kurses können Sie sich in einer Speisekarte zurechtfinden, im Restaurant eine Bestellung aufgeben, sich über die Freizeitaktivitäten austauschen und sicher einkaufen. Sie können einfache Sätze und Fragen bilden.

Der Zoom-Link wird Ihnen rechtzeitig vor Kursbeginn zugeschickt.

#### KURSNR. B3J020

LEITUNG Vadim Vl. Popov  
GEBÜHR ab 10 TN € 62,20  
ab 8 TN € 73,90  
ab 6 TN € 90,80

RAUM online, Zoom

TERMINE Dienstag, ab 18.4.2023 bis 25.7.2023,  
18.00 - 19.30, 13 Treffen

Lehrwerk: Otlitschno! Aktuell A1, Lektionen 4-7

### Online: Russisch Auffrischkurs Niveau A1-A2

Mit diesem Kursangebot gelingt der Wiedereinstieg in die russische Sprache auf jeden Fall! Sie haben schon Erfahrungen in einem Kurs auf der Niveaustufe A1 gemacht oder Sie haben früher schon einmal Russisch auf den Niveaustufen A1 oder A2 gelernt, allerdings liegt das schon eine geraume Zeit zurück. Nun möchten Sie wieder in diese schöne Sprache einsteigen und Ihre bereits erworbenen Kenntnisse wiederholen und vertiefen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Der Fokus liegt auf der mündlichen Kommunikation, Interaktion und Grammatik.

Der Zoom-Link wird Ihnen rechtzeitig vor Kursbeginn zugeschickt.

**KURSNR. B3J040**

LEITUNG Vadim Vl. Popov  
GEBÜHR ab 10 TN € 62,20  
ab 8 TN € 73,90  
ab 6 TN € 90,80

RAUM online, Zoom

TERMINE Mittwoch, ab 19.4.2023 bis 26.7.2023,  
17.00 - 18.30, 13 Treffen

Lehrmaterial: Otlitschno! Aktuell A1, Lektionen 5-7 und Arbeitsmaterialien



Foto: Pixabay

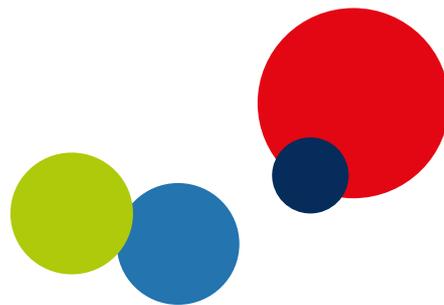
**Lehrbuch Russisch**

**Olitschno! Aktuell A1,**  
Max-Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-004477-1

**Lehrbücher Schwedisch**

**Rivstart A1 + A2**  
Text-och örningbok (Text- und Übungsbuch)  
ISBN: 978-3-12-527991-9 und 978-3-12-527992-6

**Rivstart ,**  
ISBN: 978-97-27-43420-2, Textbok,  
ISBN: 978-91-27-43421-9, Övningsbok



## Schwedisch

**Online: Schwedisch Aufbau 5 (12)**

Du hast am Anfängerkurs teilgenommen oder schon früher etwas Schwedisch gelernt? Dann bist Du in diesem Aufbaukurs Hjärtligt välkommen!  
Der entsprechende Link wird allen Angemeldeten rechtzeitig vor Kursbeginn zugeschickt.

**KURSNR. B3K010**

LEITUNG Sara Mellby  
GEBÜHR ab 10 TN € 34,40  
ab 8 TN € 40,40  
ab 6 TN € 49,-

RAUM online, Zoom

TERMINE Mittwoch, ab 8.3.2023 bis 24.5.2023,  
15.30 - 16.30, 10 Treffen

Lehrwerk: Rivstart A1 + A2, Neu Textbok + Rivstart A1 +A2  
Neu, Övningsbok , ab Lektion 11



*Sara Mellby*

Seit 2011 unterrichte ich Schwedisch als Lehrbeauftragte an der Uni Bayreuth und stelle immer wieder fest, dass meine Muttersprache für viele Studierenden doch eine kleine Herausforderung ist, vor allem die Aussprache; wenn jahrelang „Köttbullar“ im Restaurant bei IKEA bestellt wurden, fordere ich plötzlich „Schöttbüllar“ von meinen Teilnehmern. Erfahrungsgemäß treiben solche Fonetikkünste den Studierenden gleich den Schweiß auf die Stirn. Zugleich lockt aber oft der typische „Sing-Sang“ der Sprache ein unbewusstes Lächeln hervor, was der fröhlichen Sprachklang zu verdanken ist. Schwedisch zu lernen macht einfach gute Laune!

Meine Kurse bauen auf Interaktion und Präsenz, was zu einer guten Atmosphäre führt – dies ist das Besondere an meinen Sprachkursen. Mein Motto: Learning By Doing!

## Tschechisch

### Tschechisch für Fortgeschrittene I

Wenn Sie Vorkenntnisse aus einem Tschechischkurs (ca. 4-5 Semester/A1-A2) haben und wenn Sie mit wenig Theorie eine praktische Grundlage erwerben wollen, sind Sie in diesem Kurs richtig! Die bereits erlernte Grammatik und der Wortschatz werden nach Ihren Bedürfnissen wiederholt und in der Form von praktischen Übungen gefestigt.

**KURSNR. B3N01**

LEITUNG Gabriela Hunger

GEBÜHR ab 10 TN € 66,-

ab 8 TN € 79,50

ab 6 TN € 99,-

RAUM WWG, Ostbau, Zimmer 02 (Zeichensaal)

TERMINE Donnerstag, ab 16.3.2023 bis 27.7.2023,  
18.00 - 19.30, 15 Treffen

Notizlehrbuch: Erste Hilfe Tschechisch - kurz und schmerzlos, 5.-8. Lektion, das Ihnen einen schnellen Einstieg ermöglicht (nur im Kurs erhältlich).

Empfehlung als Ergänzung zum Notizlehrbuch: Erste Hilfe Tschechisch - kurz und schmerzlos, Balaena Verlag

### Tschechisch für Fortgeschrittene II

In diesem Kurs können Sie Ihre Tschechischkenntnisse (ca. 3-4 Jahre, A2) auffrischen und ausbauen. Die bereits erlernte Grammatik und der Wortschatz werden nach Ihren Bedürfnissen wiederholt und in der Form von praktischen Übungen gefestigt.

**KURSNR. B3N02**

LEITUNG Gabriela Hunger

GEBÜHR ab 10 TN € 66,-

ab 8 TN € 79,50

ab 6 TN € 99,-

RAUM WWG, Ostbau, Zimmer 02 (Zeichensaal)

TERMINE Dienstag, ab 14.3.2023 bis 18.7.2023,

17.30 - 19.00, 15 Treffen

Lehrbuch: Tschechisch Schritt für Schritt 1, Akropolis Verlag

### Tschechisch für Fortgeschrittene III

In diesem Kurs können Sie Ihre Tschechischkenntnisse (ab ca. 4 Jahre und mehr, B1-B2) auffrischen und ausbauen. Die bereits erlernte Grammatik und der Wortschatz werden nach Ihren Bedürfnissen wiederholt und mit praktischen Übungen gefestigt. Der Schwerpunkt liegt im Hörverständnis und im Üben der Konversation über die alltäglichen Themen.

**KURSNR. B3N03**

LEITUNG Gabriela Hunger

GEBÜHR ab 10 TN € 66,-



Gabriela Hunger

Nach meinem Lehramtsstudium in Tschechien ist neben Karlsbad auch Bayreuth meine Heimat geworden.

Bereits während meines zweiten Studiums an der Universität in Bayreuth unterrichtete ich bei verschiedenen Institutionen und Firmen Tschechisch und Deutsch als Fremdsprache. Ich freue mich über jede(n), die/der mehr über Tschechien, über die Menschen, die dort leben, ihre Geschichte, Kultur und Sprache erfahren möchte.

Meine Kurse gestalte ich praxisnah mit dem Ziel sich schnell und mit möglichst wenig Grammatik auf Tschechisch im Alltag zu verständigen.

ab 8 TN € 79,50

ab 6 TN € 99,-

RAUM WWG, Ostbau, Zimmer 02 (Zeichensaal)

TERMINE Dienstag, ab 14.3.2023 bis 18.7.2023,

19.00 - 20.30, 15 Treffen

Lehrbuch: Tschechisch Schritt für Schritt 2, Akropolis Verlag

#### Lehrbücher Tschechisch



NUR im Kurs erhältlich:

**Notizlehrbuch Erste Hilfe**

**Tschechisch – kurz und schmerzlos**

1. - 4. Lektion

NUR im Kurs erhältlich:

**Notizlehrbuch Erste Hilfe**

**Tschechisch – kurz und schmerzlos**

5. - 8. Lektion

Empfehlung als Ergänzung zum Notizlehrbuch:

**Erste Hilfe Tschechisch – kurz und schmerzlos,**

Balaena Verlag

ISBN 978-3-9812661-8-4

**Tschechisch Schritt für Schritt 1,** Akropolis Verlag

ISBN 978-80-7470-131-3

**Tschechisch Schritt für Schritt 2,** Akropolis Verlag

ISBN 978-80-86903-92-7

## Türkisch

### Türkisch für Anfänger\*innen mit Vorkenntnissen

**KURSNR. B3P00**

REFERENT Erkan Bilge

GEBÜHR ab 10 TN € 66,-  
ab 8 TN € 79,50  
ab 6 TN € 99,-

RAUM Sprachinstitut Bilge, Markgrafenallee 3

TERMINE Dienstag, ab 7.3.2023 bis 11.7.2023,  
18.00 - 19.30, 15 Treffen

Lehrbuch: Ne güzel! Der Türkischkurs



Foto: Pixabay

## Ungarisch

### Ungarisch für Anfänger\*innen

Szia! In diesem Kurs werden erste Grundlagen des Ungarischen vermittelt. Mit vielen praktischen Übungen, lernen Sie sich auf einfache Weise in Alltags- und Urlaubssituationen zu verständigen, z. B. zu grüßen und sich zu verabschieden, einzukaufen, nach dem Weg und nach der Uhrzeit zu fragen oder beim Konditor ein Stück ‚csokoládétorta‘ und einen starken ‚kávé‘ zu bestellen. Darüber hinaus erhalten Sie Insider-Informationen über Land, Leute und ‚kultúra‘.

**KURSNR. B3Q04**

LEITUNG Henriett Palotai  
GEBÜHR ab 10 TN € 66,-  
ab 8 TN € 79,50  
ab 6 TN € 99,-

RAUM WWG, Ostbau, Zimmer 11

TERMINE Dienstag, ab 7.3.2023 bis 23.5.2023,  
18.30 - 20.00, 10 Treffen

Lehrbuch: wird im Kurs besprochen

### Ungarisch für Teilnehmer\*innen mit Vorkenntnissen

Sie können einfache Sätze des Alltagslebens problemlos formulieren? Sie können Ihre Meinung über eine Reihe von Themen äußern, aber es gelingt noch nicht immer ohne Fehler? Sie möchten Ihre Ungarischkenntnisse weiter vertiefen? Dann sind Sie in diesem Kurs herzlich willkommen!

**KURSNR. B3Q05**

LEITUNG Henriett Palotai  
GEBÜHR ab 10 TN € 66,-  
ab 8 TN € 79,50  
ab 6 TN € 99,-

RAUM WWG, Ostbau, Zimmer 11

TERMINE Dienstag, ab 7.3.2023 bis 23.5.2023,  
16.45 - 18.15, 10 Treffen

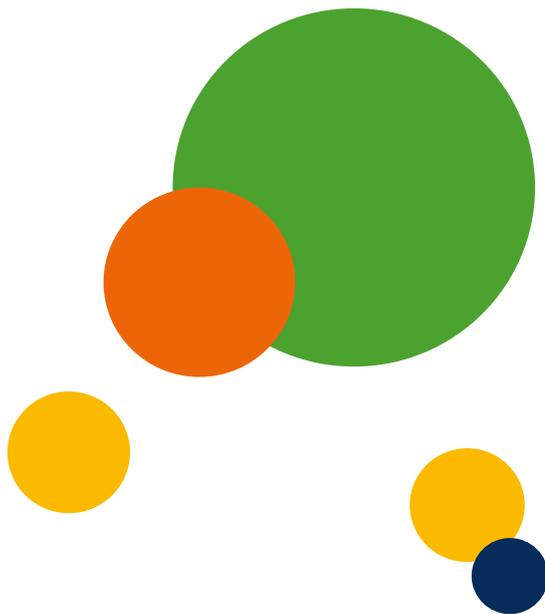
Lehrbuch: Silló, Ágnes Szituációk, ab Lektion 14

#### Lehrbuch Türkisch

Ne güzel. – Der Türkisch-Kurs,  
ISBN 978-3-19-005253-0

#### Lehrbuch Ungarisch:

Silló, Ágnes; Szituációk;  
Max-Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-005161-8,




 stadtwerke-bayreuth.de/öko

100% Öko



## Mein Strom und Gas – einfach 100% Öko.

Denn die Stadtwerke Bayreuth liefern mit jedem Tarif  
Ökostrom und Ökogas – immer und ganz automatisch.

STADT  
WERKE  
Bayreuth

### Werbung im Programmheft?

Das Semesterprogramm der Städt.  
vhs Bayreuth erscheint zweimal im  
Jahr in einer Auflage von **jeweils 9.000  
Exemplaren**. Es liegt **im gesamten Stadt-  
gebiet an ca. 80 Stellen aus**. Wenn Sie  
Interesse an einer Anzeige in unserem  
Programm haben, setzen Sie sich bitte  
mit uns in Verbindung,

Tel. 0921-50 70 38 40

Übrigens:  
Unser Programm fin-  
den Sie auch im Internet  
**www.vhs-bayreuth.de**

Dort können Sie sich auch  
bequem  
**online anmelden!**



## Yoga



Foto: Fotolia

Liebe Besucherinnen und Besucher der Entspannungs- und Gymnastikkurse, bitte denken Sie daran, zu allen Kursen Ihre eigene Matte und ein großes Handtuch mitzunehmen.



### Yoga

Yoga bedeutet Einheit und Harmonie - so können wir durch das Üben von Yoga Körper, Geist und Seele in Einklang bringen. Durch sanfte Bewegungen wird der Körper gedehnt, gekräftigt und von Verspannungen befreit. Mit verschiedenen Körper-, Atem- und Entspannungsübungen, sowie Meditation und Achtsamkeit finden wir zu mehr innerer Ruhe und Ausgeglichenheit. Yoga zu üben verleiht Vitalität und positive Energie aber auch die nötige Gelassenheit für den Alltag.

**Achtung: Kurs entfällt am 17.4.2023!**

#### KURSNR. B4100

LEITUNG Barbara Sammer  
GEBÜHR ab 10 TN € 66,-  
ab 8 TN € 79,50  
ab 6 TN € 99,-

vormittags

RAUM RW21, Entspannungsoase  
TERMINE Montag, ab 6.3.2023 bis 24.7.2023,  
11.00 - 12.30, 15 Treffen

Bitte bringen Sie mit: Handtuch für die Matte, Socken und bequeme Kleidung.

### Hatha-Yoga

Klassisches Hatha Yoga erwartet Sie in diesem Kurs. Mit den sanften und bisweilen auch fordernden Körperübungen können Sie Ihre Kraft, Widerstandsfähigkeit und Beweglichkeit verbessern. Die Ausgewogenheit von Anspannung und Entspannung führt langfristig zu größerem körperlichem, geistigem und seelischem Wohlbefinden.

#### KURSNR. B4101

LEITUNG Hans-Martin Meyer  
GEBÜHR ab 10 TN € 55,-  
ab 8 TN € 66,30  
ab 6 TN € 82,50  
RAUM RW21, Entspannungsoase  
TERMINE Montag, ab 6.3.2023 bis 17.7.2023,  
18.00 - 19.15, 15 Treffen

Bitte bringen Sie mit: Handtuch für die Matte, wenn vorhanden auch ein Sitzkissen.

### Hatha-Yoga für Fortgeschrittene

Klassisches Hatha Yoga erwartet Sie in diesem Kurs. Mit den sanften und bisweilen auch fordernden Körperübungen können Sie Ihre Kraft, Widerstandsfähigkeit und Beweglichkeit verbessern. Die Ausgewogenheit von Anspannung und Entspannung führt langfristig zu größerem körperlichem, geistigem und seelischem Wohlbefinden.

#### KURSNR. B4102

LEITUNG Hans-Martin Meyer  
GEBÜHR ab 10 TN € 55,-  
ab 8 TN € 66,30  
ab 6 TN € 82,50  
RAUM RW21, Entspannungsoase  
TERMINE Montag, ab 6.3.2023 bis 17.7.2023,  
19.30 - 20.45, 15 Treffen

Bitte bringen Sie mit: Handtuch für die Matte, wenn vorhanden auch ein Sitzkissen.

### Sunrise Yoga - Kraft und Lebensenergie für den Tag

Yoga am Morgen vertreibt Kummer und Sorgen... Eine sanfte morgendliche Praxis von Atemtechniken und Körperstellungen erweckt Körper und Geist, um erfrischt und entspannt in den Tag zu starten. Neue Kräfte und Energien werden freigesetzt, die aus der Yogastunde in das tägliche Leben fließen können. Yoga ermöglicht ein ganzheitliches Wohlbefinden, das eine wunderbare Leichtigkeit und Freude im Leben entstehen lässt.

#### KURSNR. B4103

LEITUNG Jeanette Held  
GEBÜHR ab 10 TN € 44,-  
ab 8 TN € 53,-  
ab 6 TN € 66,-  
RAUM RW21, Entspannungsoase  
TERMINE Dienstag, ab 7.3.2023 bis 11.7.2023,  
8.30 - 9.30, 15 Treffen

vormittags

Bitte bringen Sie mit: Handtuch für die Matte, Kissen, Socken und bequeme Kleidung.

**Jungbrunnen Yoga – Yoga 50+**

Wer atmet, kann auch Yoga machen...

Yoga bedeutet, bei sich anzukommen, das Leben und seine Aufgaben voller Freude und Gelassenheit zu genießen. Es bedeutet, achtsam für sich selbst zu sein und zu erkennen, was Körper und Geist brauchen, was gut tut, wo die individuellen Grenzen liegen und diese anzunehmen. Dies wird besonders mit Fortschreiten des Lebensalters wichtig, wobei sich Körper, Geist oder auch die Lebensumstände ändern können. Mit Yoga können Sie den Körper stärken, den Geist erfrischen und Lebensfreude kultivieren.

**KURSNR. B4104**

vormittags

LEITUNG Jeanette Held  
GEBÜHR ab 10 TN € 55,-  
ab 8 TN € 66,30  
ab 6 TN € 82,50

RAUM RW21, Entspannungs-  
oase  
TERMINE Dienstag, ab 7.3.2023 bis 11.7.2023,  
9.45 - 11.00, 15 Treffen

Bitte bringen Sie mit: Handtuch für die Matte, Socken und bequeme Kleidung.

**Yoga für Anfänger\*innen und Wiedereinsteiger\*innen**

In unseren Yoga-Beginner-Kurs bilden wir die Basis für deine Yogapraxis und du kannst hier ganz frisch einsteigen. Jede Woche gibt es ein definiertes Stundenthema, in dem einzelne Asanas und Ausrichtungsprinzipien genau erklärt und geübt werden. Auch ideal für bereits Übende. Von der bewussten Yoga Atmung bis hin zu den 12 Grund-Asanas.

**KURSNR. B4236**

vormittags

LEITUNG Timo Hahne  
GEBÜHR ab 10 TN € 29,40  
ab 8 TN € 35,40  
ab 6 TN € 44,-

RAUM Seminarhaus am Neuen Schloss,  
Ludwigstr. 12, Saal

TERMINE Mittwoch, ab 8.3.2023 bis 24.5.2023,  
9.00 - 10.00, 10 Treffen

Bitte bringen Sie mit: Handtuch für die Matte, Socken und bequeme Kleidung.

**Yoga**

Die Idee des Yoga kommt ursprünglich aus Indien. Sie blickt auf eine jahrtausendelange Erfahrung zurück und ist dennoch zugeschnitten auf die vielfältigen Anforderungen und Schwierigkeiten des modernen Lebens. Yoga umfasst eine Sammlung von Methoden, die zu größerem körperlichen, geistigen und seelischen Wohlbefinden führen. Durch ein ausgewogenes Verhältnis von sanften und fordernden Körperübungen können Geschmeidigkeit, Kraft und Widerstandsfähigkeit erhöht, bzw. wiederhergestellt werden. Atem- und Entspannungsübungen verhelfen auf psychischer Ebene zu mehr Ausgeglichenheit, Gelassenheit und letztlich zu größerer Zufriedenheit.

Auf die unterschiedlichen Möglichkeiten der Teilnehmenden wird eingegangen.

**KURSNR. B4105**

vormittags

LEITUNG Monika Schaller  
GEBÜHR ab 10 TN € 52,80  
ab 8 TN € 63,60  
ab 6 TN € 79,20

RAUM RW21, Seminarraum 5

TERMINE Mittwoch, ab 8.3.2023 bis 21.6.2023,  
9.30 - 11.00, 12 Treffen

Bitte bringen Sie mit: Handtuch für die Matte, festes Kissen (Yogakissen), Socken und bequeme Kleidung!

**Yoga für leicht Fortgeschrittene**

Hatha-Yoga ist eine Yogaform, die Entspannung und Bewegung durch verschiedene Bestandteile zu verbinden versucht. Sie beinhaltet bestimmte Körperhaltungen (Asanas), Atemübungen (Pranayamas) und eine Form der Tiefenentspannung. Die Asanas zielen darauf ab, auf schonende Weise Muskeln zu kräftigen und den Körper jung und gesund

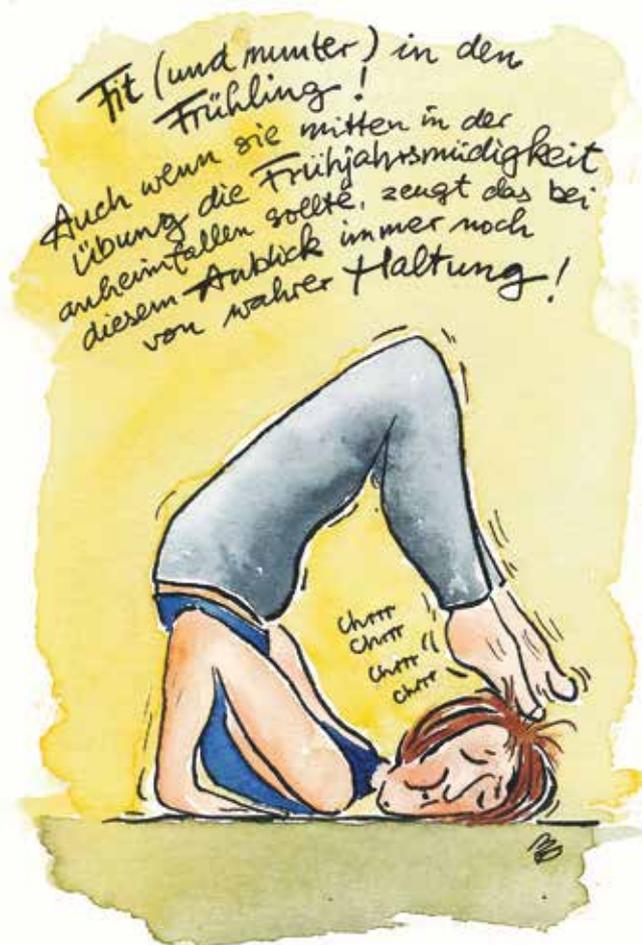


Bild: Matthias Ose

zu erhalten. Sie werden unterstützt durch gezielte Atemübungen. Diese geführten Atemtechniken wirken dem Stressphänomen entgegen. Am Ende findet eine kurze Tiefenentspannung statt, um Stressfaktoren zu reduzieren, innere Ruhe herzustellen und das Immunsystem zu stärken.

**KURSNR.** B4106  
**LEITUNG** Claudia Eichner  
**GEBÜHR** ab 10 TN € 44,-  
ab 8 TN € 53,-  
ab 6 TN € 66,-  
**RAUM** Seminarhaus am Neuen Schloss,  
Ludwigstr. 12, Saal  
**TERMINE** Mittwoch, ab 8.3.2023 bis 21.6.2023,  
16.45 - 18.00, 12 Treffen

Bitte bringen Sie mit: Matte, Handtuch, Socken und bequeme Kleidung.

**NEU** **Yoga für Wiedereinsteiger\*innen**

In diesem Yoga-Kurs gibt es jede Woche ein definiertes Stundenthema, in dem einzelne Asanas und Ausrichtungsprinzipien genau erklärt und geübt werden. Auch ideal für Wiedereinsteiger und bereits Übende. Von der bewussten Yoga Atmung bis hin zu den 12 Grund-Asanas.

**KURSNR.** B4237  
**LEITUNG** Timo Hahne  
**GEBÜHR** ab 10 TN € 52,80  
ab 8 TN € 63,60  
ab 6 TN € 79,20  
**RAUM** RW21, Seminarraum 5  
**TERMINE** Mittwoch, ab 8.3.2023 bis 21.6.2023,  
17.30 - 19.00, 12 Treffen

Bitte bringen Sie mit: Handtuch für die Matte, Socken und bequeme Kleidung.



Foto: Melanie Vogt



Theresa  
Schmalhofer

Ich liebe es Yoga zu praktizieren, weil ich merke wie gut es meinem Körper tut und nicht nur das, ich bin auch im Alltag gelassener und ruhiger. Yoga hat mir schon so viele Türen geöffnet und macht mir jeden Tag aufs Neue Spaß.

**NEU** **Vinjasa Flow Yoga**

In dem Vinyasa Flow Yoga vereinen sich kraftvolle Sequenzen für den ganzen Körper mit einer tiefen Entspannung der Muskeln und des Geistes. In 90 min gibt es Dehnungs- und Kräftigungsübungen und auch die ein oder anderen Balanceeinheit. Das Vinyasa Yoga stärkt den Körper und auch die mentale Kraft, aber gibt trotzdem Zeit für Ruhe und Entspannung. Die Besonderheit an diesem Yogastil ist, dass man die einzelnen Bestandteile des Flows miteinander verbindet und somit durch die Einheit fließt. Der Kurs ist grundsätzlich für alle geeignet, die sich fit halten und ihrem Körper etwas Gutes zurückgeben wollen.

**Achtung: Kurs entfällt am 21.6.2023!**

**KURSNR.** B4107  
**LEITUNG** Teresa Schmalhofer  
**GEBÜHR** ab 10 TN € 55,-  
ab 8 TN € 66,30  
ab 6 TN € 82,50  
**RAUM** RW21, Entspannungsoase  
**TERMINE** Mittwoch, ab 8.3.2023 bis 19.7.2023,  
18.30 - 19.45, 15 Treffen

Bitte bringen Sie mit: Handtuch für die Matte, Socken, Kissen und bequeme Kleidung.

### Yoga am Abend

Diese Yogastunde am Abend lädt ein, sich zu entschlern, Ruhe zu finden und neue Energie zu schöpfen durch sanfte Körperstellungen und Dehnung sowie bewusste Atmung und Selbstwahrnehmung. Die Endentspannung jeder Yoga-Praxis erlaubt dem Körper, sich zu regenerieren und den Stress des vergangenen Tages hinter sich zu lassen.

<b>KURSNR.</b>	<b>B4108</b>
<b>LEITUNG</b>	Jeanette Held
<b>GEBÜHR</b>	ab 10 TN € 55,- ab 8 TN € 66,30 ab 6 TN € 82,50
<b>RAUM</b>	RW21, Entspannungsoase
<b>TERMINE</b>	Mittwoch, ab 8.3.2023 bis 12.7.2023, 20.00 - 21.15, 15 Treffen

Bitte bringen Sie mit: Handtuch für die Matte, Socken, Kissen und bequeme Kleidung.

### Yoga am Morgen

Yoga bedeutet Einheit und Harmonie - so können wir durch das Üben von Yoga Körper, Geist und Seele in Einklang bringen. Durch sanfte Bewegungen wird der Körper gedehnt, gekräftigt und von Verspannungen befreit. Mit verschiedenen Körper-, Atem- und Entspannungsübungen, sowie Meditation und Achtsamkeit finden wir zu mehr innerer Ruhe und Ausgeglichenheit. Yoga am Morgen zu üben verleiht Vitalität und positive Energie aber auch die nötige Gelassenheit für den Alltag!

**Achtung: Kurs entfällt am 20.4.2023!**

<b>KURSNR.</b>	<b>B4109</b>	vormittags
<b>LEITUNG</b>	Barbara Sammer	
<b>GEBÜHR</b>	ab 10 TN € 66,- ab 8 TN € 79,50 ab 6 TN € 99,-	
<b>RAUM</b>	RW21, Entspannungsoase	
<b>TERMINE</b>	Donnerstag, ab 9.3.2023 bis 27.7.2023, 9.00 - 10.30, 15 Treffen	

Bitte bringen Sie mit: Handtuch für die Matte, Socken und bequeme Kleidung.

### Golden Age Yoga

In Bewegung bleiben und sich ausgeglichen fühlen! Yoga dient als achtsamer Weg zur Erweckung der Lebensgeister und bringt neuen Schwung.

Sanft werden die Wirbelsäule und die Gelenke mobilisiert, der Atem bewusst geführt und wahrgenommen, der Geist beruhigt. Herz und Kreislauf werden gestärkt, Rücken- und Gelenkprobleme können vermindert und die Konzentrationsfähigkeit verbessert werden.

Für Yoga ist niemand zu alt oder zu steif, denn die Yogapraxis wird individuell angepasst. Schritt für Schritt und unter erfahrener Anleitung schafft Yoga ein Gleichgewicht zwischen Aktivität und Entspannung für Wohlgefühl und Gesundheit.

**Achtung: Kurs entfällt am 20.4.2023!**

<b>KURSNR.</b>	<b>B4110</b>	vormittags
<b>LEITUNG</b>	Barbara Sammer	
<b>GEBÜHR</b>	ab 10 TN € 66,- ab 8 TN € 79,50 ab 6 TN € 99,-	
<b>RAUM</b>	RW21, Entspannungsoase	
<b>TERMINE</b>	Donnerstag, ab 9.3.2023 bis 27.7.2023, 11.00 - 12.30, 15 Treffen	

Bitte bringen Sie mit: Handtuch für die Matte, Socken und bequeme Kleidung.

### Ashatanga-Yoga für alle

Ashtanga-Yoga ist Meditation in Bewegung, ein ganzheitlicher dynamischer Hatha-Yoga-Stil, der Ausdauer und Kraft, Elastizität, Flexibilität und Koordination miteinander verbindet.

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger\*innen und Geübte. Es gibt Vorübungen und Atemübungen, fließende Ashtanga-Yoga-Sequenzen, Entspannung und Meditation. Für ein korrektes Einnehmen der Yoga-Haltungen sorgt die präzise Anleitung eines zertifizierten Iyengar- und Ashtanga-Yogalehrers. Die Körperhaltungen und Bewegungsabläufe werden individuell angepasst.

<b>KURSNR.</b>	<b>B4111</b>
<b>LEITUNG</b>	Felix Fast
<b>GEBÜHR</b>	ab 10 TN € 66,- ab 8 TN € 79,50 ab 6 TN € 99,-
<b>RAUM</b>	RW21, Entspannungsoase
<b>TERMINE</b>	Donnerstag, ab 9.3.2023 bis 27.7.2023, 17.30 - 19.00, 15 Treffen

Bitte bringen Sie mit: Handtuch für die Matte



Foto: Fotolia



### Yoga für Anfänger\*innen

Hatha-Yoga ist eine Yogaform, die Entspannung und Bewegung durch verschiedene Bestandteile zu verbinden versucht. Sie beinhaltet bestimmte Körperhaltungen (Asanas), Atemübungen (Pranayamas) und eine Form der Tiefenentspannung.

Die Asanas zielen darauf ab, auf schonende Weise Muskeln zu kräftigen und den Körper jung und gesund zu erhalten. Sie werden unterstützt durch gezielte Atemübungen. Diese geführten Atemtechniken wirken dem Stressphänomen entgegen. Am Ende findet eine kurze Tiefenentspannung statt, um Stressfaktoren zu reduzieren, innere Ruhe herzustellen und das Immunsystem zu stärken.

<b>KURSNR.</b>	<b>B4112</b>	<b>vormittags</b>
<b>LEITUNG</b>	Claudia Eichner	
<b>GEBÜHR</b>	ab 10 TN € 52,80 ab 8 TN € 63,60 ab 6 TN € 79,20	
<b>RAUM</b>	Seminarhaus am Neuen Schloss, Ludwigstr. 12, Saal	
<b>TERMINE</b>	Freitag, ab 10.3.2023 bis 23.6.2023, 9.00 - 10.30, 12 Treffen	

Bitte bringen Sie mit: Matte, Handtuch, Socken und bequeme Kleidung.

### Yoga für Anfänger\*innen und leicht Fortgeschrittene

<b>KURSNR.</b>	<b>B4113</b>	<b>vormittags</b>
<b>LEITUNG</b>	Claudia Eichner	
<b>GEBÜHR</b>	ab 10 TN € 44,- ab 8 TN € 53,- ab 6 TN € 66,-	
<b>RAUM</b>	Seminarhaus am Neuen Schloss, Ludwigstr. 12, Saal	
<b>TERMINE</b>	Freitag, ab 10.3.2023 bis 23.6.2023, 10.45 - 12.00, 12 Treffen	

Bitte bringen Sie mit: Matte, Handtuch, Socken und bequeme Kleidung.

### Yoga

Yoga bedeutet Einheit und Harmonie - so können wir durch das Üben von Yoga Körper, Geist und Seele in Einklang bringen. Durch sanfte Bewegungen wird der Körper gedehnt, gekräftigt und von Verspannungen befreit. Mit verschiedenen Körper-, Atem- und Entspannungsübungen, sowie Meditation und Achtsamkeit finden wir zu mehr innerer Ruhe und Ausgeglichenheit. Yoga am Morgen zu üben verleiht Vitalität und positive Energie aber auch die nötige Gelassenheit für den Alltag.

<b>KURSNR.</b>	<b>B4114</b>	<b>vormittags</b>
<b>LEITUNG</b>	Barbara Sammer	
<b>GEBÜHR</b>	ab 10 TN € 35,20	



Foto: Amit Kunar, Pixabay

	ab 8 TN € 42,40 ab 6 TN € 52,80
<b>RAUM</b>	RW21, Entspannungssoase
<b>TERMINE</b>	Freitag, ab 10.3.2023 bis 19.5.2023, 10.00 - 11.30, 8 Treffen

### **Achtung: Kurs entfällt am 21.4.2023!**

Bitte bringen Sie mit: Handtuch für die Matte, Socken und bequeme Kleidung.

<b>KURSNR.</b>	<b>B4115</b>	<b>vormittags</b>
<b>LEITUNG</b>	Barbara Sammer	
<b>GEBÜHR</b>	ab 10 TN € 35,20 ab 8 TN € 42,40 ab 6 TN € 52,80	
<b>RAUM</b>	RW21, Entspannungssoase	
<b>TERMINE</b>	Freitag, ab 26.5.2023 bis 28.7.2023, 10.00 - 11.30, 8 Treffen	

Bitte bringen Sie mit: Handtuch für die Matte, Socken und bequeme Kleidung.



Claudia Eichner

Ärztlich geprüfte Yogalehrerin seit 1999. Seither unterrichte ich Hatha-Yoga. In München hatte ich lange Zeit ein eigenes Yogastudio.

Wieder in Bayreuth freue ich mich darauf, hier mit Ihnen gemeinsam schöne Yogastunden zu verbringen.

### Golden Age Yoga – Yoga für Senioren

In Bewegung bleiben und sich ausgeglichen fühlen! Yoga dient als achtsamer Weg zur Erweckung der Lebensgeister und bringt neuen Schwung.

Sanft werden die Wirbelsäule und die Gelenke mobilisiert, der Atem bewusst geführt und wahrgenommen, der Geist beruhigt. Herz und Kreislauf werden gestärkt, Rücken- und Gelenkprobleme können vermindert und die Konzentrationsfähigkeit verbessert werden.

Für Yoga ist niemand zu alt oder zu steif, denn die Yogapraxis wird individuell angepasst. Schritt für Schritt und unter erfahrener Anleitung schafft Yoga ein Gleichgewicht zwischen Aktivität und Entspannung für Wohlfühl und Gesundheit.

Die Übungen können auch auf dem Stuhl praktiziert werden.

**Achtung: Kurs entfällt am 21.4.2023!**

<b>KURSNR.</b>	<b>B4116</b>	vormittags
<b>LEITUNG</b>	Barbara Sammer	
<b>GEBÜHR</b>	ab 10 TN € 66,- ab 8 TN € 79,50 ab 6 TN € 99,-	
<b>RAUM</b>	RW21, Entspannungsoase	
<b>TERMINE</b>	Freitag, ab 10.3.2023 bis 21.7.2023, 11.45 - 13.15, 15 Treffen	

Bitte bringen Sie mit: Handtuch für die Matte, Socken und bequeme Kleidung.

### Yoga für leicht Fortgeschrittene

Hatha-Yoga ist eine Yogaform, die Entspannung und Bewegung durch verschiedene Bestandteile zu verbinden versucht. Sie beinhaltet bestimmte Körperhaltungen (Asanas), Atemübungen (Pranayamas) und eine Form der Tiefenentspannung. Die Asanas zielen darauf ab, auf schonende Weise Muskeln zu kräftigen und den Körper jung und gesund zu erhalten. Sie werden unterstützt durch gezielte Atemübungen. Diese geführten Atemtechniken wirken dem Stressphänomen entgegen. Am Ende findet eine kurze Tiefenentspannung statt, um Stressfaktoren zu reduzieren, die innere Ruhe herzustellen und das Immunsystem zu stärken.



Foto: Pixabay



Bettina Meinhardt

Seit mehr als 15 Jahren unterrichte ich in Groupfitness und im Seminarwesen in verschiedensten Bereichen.

Zwischenzeitlich lege ich meine Schwerpunkte auf Faszientraining, Entspannung und Zumba Fitness – frei nach dem Motto „Stress lass nach“!

<b>KURSNR.</b>	<b>B4117</b>
<b>LEITUNG</b>	Claudia Eichner
<b>GEBÜHR</b>	ab 10 TN € 52,80 ab 8 TN € 63,60 ab 6 TN € 79,20
<b>RAUM</b>	RW21, Entspannungsoase
<b>TERMINE</b>	Freitag, ab 10.3.2023 bis 23.6.2023, 15.00 - 16.30, 12 Treffen

Bitte bringen Sie mit: Handtuch für die Matte, Socken und bequeme Kleidung.

### Yoga & Faszien

Hier verbinden sich Yoga und Faszientraining z.B. in langkettigen Dehnungen oder in dynamisch ausgeführten Übungen! Der Schwerpunkt liegt auf Öffnung und Dehnung der Muskulatur.

**Achtung: Kein Kurs am 12.5.2023 und am 19.5.2023!**

<b>KURSNR.</b>	<b>B4118</b>
<b>LEITUNG</b>	Bettina Meinhardt
<b>GEBÜHR</b>	ab 10 TN € 23,50 ab 8 TN € 28,30 ab 6 TN € 35,20
<b>RAUM</b>	RW21, Entspannungsoase
<b>TERMINE</b>	Freitag, ab 10.3.2023 bis 26.5.2023, 17.00 - 18.00, 8 Treffen

Bitte bringen Sie mit: Handtuch für die Matte, Socken und bequeme Kleidung.

### Workshop: Faszientraining und Blackroll

Unsere Faszien sind das, was jeden Muskel, jedes Organ umgibt. Sie sind das, was alles im Körper miteinander ver-

bindet, ihn zusammenhält und strukturiert. Sie haben für die Leistungsfähigkeit der Muskeln, für die Koordination und für die Eigenempfindung eine große Bedeutung und somit auch großen Einfluss auf unser Wohlbefinden.

Faszien lassen sich leicht trainieren, pflegen und geschmeidig halten durch gezielte Übungen und Selbstmassage mit einer speziellen Schaumstoffrolle (Blackroll). Die Übungen sind einfach zu erlernen, alltagstauglich und für alle geeignet.

Dieser Workshop eignet sich sowohl für Menschen mit Rückenschmerzen, als auch für Sportler und Lehrende. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.

### **Verbindliche Anmeldung bis 20.3.2023!**

<b>KURSNR.</b>	<b>B4119</b>	vormittags
<b>LEITUNG</b>	Bettina Meinhardt	
<b>GEBÜHR</b>	€ 13,20	
<b>RAUM</b>	RW21, Seminarraum 5	
<b>TERMIN</b>	Samstag, 25.3.2023, 10.00 - 13.00	

Bitte bringen Sie mit: Ihre eigene Faszienrolle, bequeme Kleidung und ein Handtuch für die Matte.



### **Faszientraining intensiv**

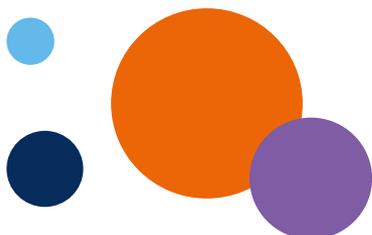
Bei diesen vier Terminen haben Sie die Möglichkeit tiefer ins Thema Faszientraining einzusteigen. Hier wird in jedem Kurs ein anderer Trainingsschwerpunkt gesetzt: Rücken, Beine und Hüften, Öffnung und Lockerung, Oberkörper. Sie sollten bereits den Kurs „Faszientraining und Blackroll“ besucht haben, bzw. anderweitige Vorkenntnisse besitzen.

### **Verbindliche Anmeldung bis 13.4.2023!**

**Achtung: Kein Kurs am 12.5. und am 19.5.2023!**

<b>KURSNR.</b>	<b>B4120</b>
<b>LEITUNG</b>	Bettina Meinhardt
<b>GEBÜHR</b>	€ 17,60
<b>RAUM</b>	RW21, Entspannungszone
<b>TERMINE</b>	Freitag, ab 21.4.2023 bis 26.5.2023, 18.15 - 19.15, 4 Treffen

Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung und ein Handtuch, Faszienrolle und einen Faszien- oder Tennisball.



## Taiji und Qigong

### **Taiji – Grundkurs, 24er Beijing Form**

Taiji (auch Tai Chi) ist eine im 17. Jahrhundert in China entstandene, anfangs geheime daoistische Kampfkunst. Im Gegensatz zu den äußeren Stilen des Wushu (im Westen eher unter Kungfu bekannt) zeichnet sich Taiji durch langsame, fließende Bewegungen aus.

Heute wird Taiji von Millionen Menschen allen Alters als bewegte Meditation zur Förderung der physischen und psychischen Gesundheit, Entspannung und als Beweglichkeits- und Fitnesstraining ausgeführt. Begleitende Atem- und Konzentrationsübungen (Qi Gong) runden die umfassenden Wirkungen des Taiji Trainings ab und verstärken sie. Im Kurs üben wir die am weitesten verbreitete sogenannte Beijing-Form aus dem Yang-Stil Taiji, die 24 Bewegungen umfasst. Der Kurs steht Menschen ohne oder mit gewissen Grundkenntnissen offen. Nach Absprache in der Gruppe findet der Kurs auch draußen statt.

### **Achtung: Kurs entfällt am 8.5.2023!**

<b>KURSNR.</b>	<b>B4121</b>
<b>LEITUNG</b>	Dr. Christian Kambach
<b>GEBÜHR</b>	ab 10 TN € 66,- ab 8 TN € 79,50 ab 6 TN € 99,-
<b>RAUM</b>	RW21, Seminarraum 5
<b>TERMINE</b>	Montag, ab 6.3.2023 bis 24.7.2023, 18.30 - 20.00, 15 Treffen

Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung. Taiji kann barfuß, in Socken oder mit weichen, flachen Sportschuhen ausgeübt werden.

### **Taiji-Aufbaukurs – Faustformen – Outdoor**

Im Kurs erarbeiten wir in freier Natur ein vertieftes Gefühl und Verständnis für die grundlegenden Taiji-Prinzipien hauptsächlich an der Yang-Stil 24er Beijing-Form, sowie einzelner Grundschul-Elemente aus weiteren Faustformen des Yang- und Chen-Stils. Teilnahmevoraussetzung ist das Beherrschen (Mitlaufen) der 24er Form oder vergleichbare Taiji-Erfahrung.

### **Achtung: Kein Kurs am 2.5. und am 9.5.2023!**

<b>KURSNR.</b>	<b>B4122</b>
<b>LEITUNG</b>	Dr. Christian Kambach
<b>GEBÜHR</b>	ab 10 TN € 66,- ab 8 TN € 79,50 ab 6 TN € 99,-
<b>RAUM</b>	Eingangsbereich (Empore) Naturwissenschaft III Uni
<b>TERMINE</b>	Dienstag, ab 7.3.2023 bis 25.7.2023, 18.30 - 20.00, 15 Treffen

Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung. Taiji kann barfuß, in Socken, oder flachen, weichen Sportschuhen ausgeübt werden.



### Qigong zum Kennenlernen

QiGong ist eine chinesische Methode, die in Bewegung und Stille, mit Atmung und Bewusstseinsführung versucht, Körper und Geist gesund zu erhalten. Stress abzubauen und das Herz zur Ruhe kommen zu lassen. Stoffwechsel und Immunsystem verbessern sich, Konzentration und Vitalität werden gesteigert und Körper und Geist kommen in ein harmonisches Gleichgewicht.

An diesem QiGong-Kennenlerntag werden folgende Formen vorgestellt.

Die 8 edlen Brokate. Die Übungen basieren auf der 5 Elemente Lehre der Traditionellen Chinesischen Medizin.

Bei dem „Das Spiel der 5 Tiere“ streben wir nach den Qualitäten der Tiere: Tiger, Reh, Bär, Affe und Kranich.

Yi Jin Jing wirkt in besonderer Weise auf die körperliche Konstitution und Wachheit des Geistes.

QiGong der Lebenspflege. Neben der körperlichen Wirkung stärken sie die Psyche und Konzentrationsfähigkeit.

#### **Verbindliche Anmeldung bis 20.3.2023!**

<b>KURSNR.</b>	<b>B4123</b>	vormittags
<b>LEITUNG</b>	Oliver Sablowski	
<b>GEBÜHR</b>	€ 13,20	
<b>RAUM</b>	RW21, Entspannungsoase	
<b>TERMIN</b>	Samstag, 25.3.2023, 9.00 - 12.00	

Bitte bringen Sie mit: Bequeme Kleidung. Taiji kann barfuß, in Socken, oder flachen, weichen Sportschuhen ausgeübt werden.



### Qigong für Anfänger

Qigong dient der Förderung der Vitalität, Minderung von Stress, Stärkung der Muskeln, Gelenke und des Kreislaufes sowie der Anregung der Organe. Die harmonisch fließenden Bewegungen sind leicht zu erlernen und können dann auch zu Hause selbstständig geübt werden.

<b>KURSNR.</b>	<b>B4130</b>	vormittags
<b>LEITUNG</b>	Christos Chaidas	
<b>GEBÜHR</b>	ab 10 TN € 29,40 ab 8 TN € 35,40 ab 6 TN € 44,-	
<b>RAUM</b>	RW21, Seminarraum 5	
<b>TERMINE</b>	Dienstag, ab 7.3.2023 bis 23.5.2023, 10.15 - 11.15, 10 Treffen	

Bitte bringen Sie mit: Bequeme Kleidung. Taiji kann barfuß, in Socken, oder flachen, weichen Sportschuhen ausgeübt werden.

### Qigong Shibashi – 18 Übungen der Harmonie

Shibashi ist das Taiji Qigong der 18 Bewegungen. Es dient der Förderung der Vitalität, Minderung von Stress, Stärkung der Muskeln, Gelenke und des Kreislaufes sowie der Anregung der Organe. Die harmonisch fließenden Bewegungen sind leicht zu erlernen und können dann auch zu Hause selbstständig geübt werden.

<b>KURSNR.</b>	<b>B4124</b>	vormittags
<b>LEITUNG</b>	Christos Chaidas	
<b>GEBÜHR</b>	ab 10 TN € 29,40 ab 8 TN € 35,40 ab 6 TN € 44,-	
<b>RAUM</b>	RW21, Entspannungsoase	
<b>TERMINE</b>	Dienstag, ab 7.3.2023 bis 23.5.2023, 11.30 - 12.30, 10 Treffen	

Bitte bringen Sie mit: Bequeme Kleidung. Taiji kann barfuß, in Socken, oder flachen, weichen Sportschuhen ausgeübt werden.

### Qigong und Meditation

Qigong kann das Allgemeinbefinden fördern. Im Kurs werden verschiedene Übungen angeboten, die im Stehen, Sitzen und Liegen geübt werden. Damit können Sie eine Lieblingsübung finden, die Sie in Ihren Alltag integrieren können. Wir üben fließende Bewegungen, die an Ihre Möglichkeiten angepasst werden können. Viel Spaß dabei!

#### **Verbindliche Anmeldung bis 16.3.2023!**

<b>KURSNR.</b>	<b>B4125</b>
<b>LEITUNG</b>	Dr. Gerlinde Wunder
<b>GEBÜHR</b>	€ 22,-
<b>RAUM</b>	RW21, Entspannungsoase
<b>TERMINE</b>	Mittwoch, ab 22.3.2023 bis 26.4.2023, 17.00 - 18.15, 4 Treffen



Oliver Sablowski

arbeitet seit 1995 an der Klinikum Bayreuth GmbH / Medizincampus Oberfranken als Gesundheits u. Krankenpfleger im Bereich Anästhesie Intensiv und in der Akutschmerztherapie.

1995 begann er mit Taiji und seit 2012 unterrichtet er verschiedene Formen dieser Bewegungs-Kunst.

Bitte bringen Sie mit: Handtuch für die Matte und bequeme Schuhe oder ABS-Socken.



### Qigong „Das Spiel der Tiere“

Schon in den Anfängen der chinesischen Kultur wurden Tiere nachgeahmt, um besondere Energien anzureichern und Krankheiten abzuwenden. Die Möglichkeiten unserer natürlichen Bewegungen sind vielfältig, sie schließen die Impulsivität des Tigers, das Behagliche des Rehs, das Gefestigtsein des Bären, die Flinkheit und Lebendigkeit des Affen und die Eleganz und Leichtigkeit des Kranichs mit ein. So können wir uns Stärkung aus den Kraftpotentialen der Tiere holen.

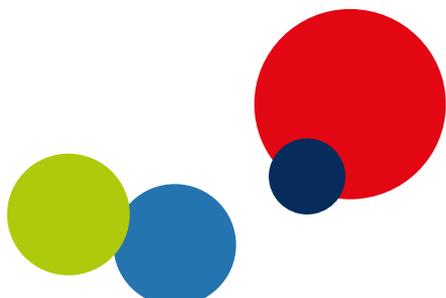
Die Übungen der fünf Tiere helfen uns dabei durch diese unterschiedlichen Ausdrucksformen in Bewegung, Gestik und Gemütszustand wieder zur ursprünglichen Beweglichkeit zurückzukehren und freier zu werden.

<b>KURSNR.</b>	<b>B4126</b>
<b>LEITUNG</b>	Oliver Sablowski
<b>GEBÜHR</b>	ab 10 TN € 36,70 ab 8 TN € 44,20 ab 6 TN € 55,-
<b>RAUM</b>	RW21, Entspannungsoase
<b>TERMINE</b>	Donnerstag, ab 20.4.2023 bis 13.7.2023, 19.15 - 20.30, 10 Treffen

Bitte bringen Sie mit: Bequeme Kleidung. Taiji kann barfuß, in Socken, oder flachen, weichen Sportschuhen ausgeübt werden; Schreibunterlagen.



Quelle: Oliver Sablowski



## Meditation und Entspannung

### Feldenkrais – Mit Leichtigkeit durchs Leben gehen

Eine Übungspraxis, die uns mit kleinen, spielerisch und achtsam ausgeführten Bewegungen das Zusammenspiel unserer Bewegungs-, Gefühls- und Denkmuster bewusst macht. Jede Stunde ist an einem Themenschwerpunkt orientiert (genannt ATM), so dass Sie direkt nach der Stunde eine spürbare Entspannung erfahren können. Mit zunehmender Praxis wissen Sie immer besser, wie Sie Ihre Bewegungsabläufe effektiver und leichter gestalten. Ihre Beweglichkeit wiedererlangen oder erhöhen, Spannungen abbauen und Schmerzen reduzieren können. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Feldenkrais ist geeignet für jedes Alter. Egal, ob Sie Rückenprobleme haben oder nicht – Sie können auf jeden Fall davon profitieren.

**Achtung, kein Kurs am 23.5.2023!**

<b>KURSNR.</b>	<b>B4127</b>
<b>LEITUNG</b>	Heidi Wunschel
<b>GEBÜHR</b>	ab 10 TN € 44,- ab 8 TN € 53,- ab 6 TN € 66,-
<b>RAUM</b>	RW21, Entspannungsoase
<b>TERMINE</b>	Dienstag, ab 7.3.2023 bis 18.7.2023, 19.45 - 20.45, 15 Treffen

Bitte bringen Sie mit: warme, bequeme Kleidung, ein großes Handtuch oder eine Decke, ein kleines Kissen sowie warme Socken.

### Feldenkrais – Beweglich bleiben ein Leben lang

Die Feldenkrais-Methode® nutzt das gesamte Spektrum der menschlichen Bewegungsmöglichkeiten, um die Lernfähigkeit unseres Nervensystems wieder zu entdecken. Kleine und achtsam ausgeführte Bewegungsvariationen geben Ihrem Nervensystem auf spielerische Art eine Vielzahl an Informationen und schaffen einen Raum, in dem Sie Ihre Selbstwahrnehmung verfeinern. Mit zunehmender Praxis können Sie Ihre Beweglichkeit wiedererlangen, erhöhen und muskuläre Spannungen abbauen. Feldenkrais ist geeignet für jedes Alter

**Achtung, kein Kurs am 24.5.2023!**

<b>KURSNR.</b>	<b>B4128</b>	vormittags
<b>LEITUNG</b>	Heidi Wunschel	
<b>GEBÜHR</b>	ab 10 TN € 44,- ab 8 TN € 53,- ab 6 TN € 66,-	
<b>RAUM</b>	RW21, Entspannungsoase	
<b>TERMINE</b>	Mittwoch, ab 8.3.2023 bis 19.7.2023, 9.30 - 10.30, 15 Treffen	

Bitte bringen Sie mit: Ihre warme, bequeme Kleidung, ein großes Handtuch oder eine Decke, ein kleines Kissen sowie warme Socken.

## Entspannt mit ätherischen Ölen

Sie sind noch nicht sicher, welche Entspannungsmethode für Sie die Richtige ist oder möchten Abwechslung beim Entspannen? Lernen Sie hier verschiedene Entspannungsmethoden kennen: Progressive Muskelentspannung nach Jacobson, Autogenes Training, Fantasie- und Körperreisen, Tiefenentspannung (Yoga Nidra)

In jeder Stunde unterstützt der Duft eines anderen ätherischen Öles bei der Entspannung. Einfach genießen und loslassen!

**Verbindliche Anmeldung bis 3.3.2023!**

<b>KURSNR.</b>	<b>B4129</b>
<b>LEITUNG</b>	Bettina Meinhardt
<b>GEBÜHR</b>	€ 13,20
<b>RAUM</b>	RW21, Entspannungs- oase
<b>TERMINE</b>	Freitag, ab 10.3.2023 bis 31.3.2023, 18.15 - 19.00, 4 Treffen

Bitte bringen Sie mit: Handtuch für die Matte und bequeme Kleidung

Übrigens:  
Unser Programm finden Sie auch im Internet  
[www.vhs-bayreuth.de](http://www.vhs-bayreuth.de)

Dort können Sie sich auch bequem  
online anmelden!

## Rücken und Wirbelsäule

Liebe Besucherinnen und Besucher der Entspannungs- und Gymnastikkurse, bitte denken Sie daran, zu allen Kursen Ihre eigene Matte und ein großes Handtuch mitzunehmen.

### Wirbelsäulengymnastik

Gehören Sie auch zu den Menschen, denen abends der Rücken wehtut? Leiden Sie unter Bewegungsmangel oder einseitiger körperlicher Tätigkeit? Dann kommen Sie zu uns in die Wirbelsäulengymnastik! Bei dieser speziellen Gymnastik lernen Sie funktionelle Übungen zur Dehnung und Kräftigung der gesamten Rücken- und Bauchmuskulatur und des Beckenbodens kennen. Aber nicht nur die Gymnastik, sondern auch Entspannungsphasen und Elemente aus der Rückenschule sind wichtige Bestandteile des Kurses. Ein regelmäßiger Besuch des Kurses stärkt Ihren Rücken für die Anforderungen des (Berufs)alltags.

<b>KURSNR.</b>	<b>B4201</b>
<b>LEITUNG</b>	Georgine Weber
<b>GEBÜHR</b>	ab 10 TN € 29,40 ab 8 TN € 35,40 ab 6 TN € 44,-
<b>RAUM</b>	Seminarhaus am Neuen Schloss, Ludwigstr. 12, Saal
<b>TERMINE</b>	Dienstag, ab 7.3.2023 bis 23.5.2023, 17.30 - 18.30, 10 Treffen

Bitte bringen Sie mit: Handtuch für die Matte

<b>KURSNR.</b>	<b>B4202</b>
<b>LEITUNG</b>	Georgine Weber
<b>GEBÜHR</b>	ab 10 TN € 29,40 ab 8 TN € 35,40 ab 6 TN € 44,-
<b>RAUM</b>	Seminarhaus am Neuen Schloss, Ludwigstr. 12, Saal
<b>TERMINE</b>	Dienstag, ab 7.3.2023 bis 23.5.2023, 18.45 - 19.45, 10 Treffen

Bitte bringen Sie mit: Handtuch für die Matte

<b>KURSNR.</b>	<b>B4203</b>
<b>LEITUNG</b>	Inge Butler
<b>GEBÜHR</b>	ab 10 TN € 44,- ab 8 TN € 53,- ab 6 TN € 66,-
<b>RAUM</b>	Seminarhaus am Neuen Schloss, Ludwigstr. 12, Saal
<b>TERMINE</b>	Donnerstag, ab 9.3.2023 bis 20.7.2023, 18.15 - 19.15, 15 Treffen

Bitte bringen Sie Ihre ein Handtuch für die Matte mit.

### Wirbelsäulengymnastik und mehr

Rückenschmerzen sind Ihr täglicher Begleiter? Sie wollen dem Bewegungsmangel, der einseitigen körperlichen Aktivität den Kampf ansagen oder präventiv für einen gesunden Rücken sorgen? Dann ist Wirbelsäulengymnastik genau das Richtige für Sie! Damit kräftigen und dehnen Sie die gesamte Rücken- und Bauchmuskulatur und lernen funktionelle, gelenkschonende und abwechslungsreiche Übungen mit unterschiedlichem Schwierigkeitsgrad kennen. Die Kräftigung des Beckenbodens sowie Ausschnitte aus dem Pilates- und Yoga-Programm sind fester Bestandteil im Kurs. Elemente der Rückenschule und Trainingseinheiten mit Theraband und Ball sorgen für Abwechslung. Aktuelle Hits bringen Spaß, Motivation und gute Laune. Jede Stunde wird mit einer Entspannung abgerundet. Die Übungsintensität kann individuell auf die einzelnen Teilnehmer\*innen abgestimmt werden - Neulinge und Untrainierte jeden Alters sind herzlich willkommen!

**KURSNR. B4204**  
**LEITUNG** Petra Böhner  
**GEBÜHR** ab 10 TN € 44,-  
ab 8 TN € 53,-  
ab 6 TN € 66,-  
**RAUM** Seminarhaus am Neuen Schloss,  
Ludwigstr. 12, Saal  
**TERMINE** Mittwoch, ab 8.3.2023 bis 12.7.2023,  
18.15 - 19.15, 15 Treffen

Bitte bringen Sie mit: ein Handtuch für die Matte.

**KURSNR. B4205**  
**LEITUNG** Petra Böhner  
**GEBÜHR** ab 10 TN € 44,-  
ab 8 TN € 53,-  
ab 6 TN € 66,-  
**RAUM** Markgrafenschule, Neue Turnhalle  
**TERMINE** Donnerstag, ab 9.3.2023 bis 20.7.2023,  
17.30 - 18.30, 15 Treffen

Bitte bringen Sie mit: Ihre eigene Gymnastikmatte

### Rückenfitness

Sie möchten gleichzeitig etwas für Ihre Fitness und gegen Ihre Rückenschmerzen tun? Dann ist die fitnessorientierte Wirbelsäulengymnastik für Fortgeschrittene genau das Richtige für Sie!

Neben der gezielten Wirbelsäulengymnastik bietet dieser Kurs auch vielfältige Übungen zur Steigerung von Ausdauer und Leistungsfähigkeit. Elemente aus verschiedenen Trainingsprogrammen (Pilates, maxxF und Power-Yoga) sowie der Einsatz von Geräten (Bälle, Theraband etc.) lassen Langeweile keine Chance! Musik sorgt für gute Laune. Entspannungs-, bzw. Dehnübungen zu sanfter Musik schaffen ein ausgeglichenes, positives Körpergefühl. Dieser Kurs bringt Sie nicht nur ins Schwitzen, sondern verbessert auch Ihre Körperwahrnehmung.



Inge Butler

Langjährige Tätigkeit als Trainerin in Fitnessstudios in Deutschland und den USA.

Kursleiterin für Yoga-Pilates und Pilates bei der Bayreuther Turnerschaft (BTS).

**KURSNR. B4206**  
**LEITUNG** Petra Böhner  
**GEBÜHR** ab 10 TN € 44,-  
ab 8 TN € 53,-  
ab 6 TN € 66,-  
**RAUM** Seminarhaus am Neuen Schloss,  
Ludwigstr. 12, Saal  
**TERMINE** Mittwoch, ab 8.3.2023 bis 12.7.2023,  
19.30 - 20.30, 15 Treffen

Bitte bringen Sie mit: Handtuch für die Matte

## Kraft und Kondition

### Powerworkout

Bei diesem Kurs kommen Sie garantiert ins Schwitzen. Mithilfe des Intervalltrainings werden jede Stunde andere Trainingsschwerpunkte gesetzt. Es handelt sich um ein Ganzkörpertraining, bei welchem Sie an Ihre individuelle Leistungsgrenze gehen können. Schwerpunkt liegt auf Übungen mit dem eigenen Körpergewicht, einbezogen werden aber auch der Step und Kurzhanteln. Ziel ist die ganzheitliche Stärkung der Körpermuskulatur und des Körperempfindens sowie eine Verbesserung der Körperhaltung durch Muskelaufbau. Umrahmt wird das Training mit Aufwärmungen aus dem Aerobic- und Taeboe-Bereich und einem Cool-Down mit Yoga-Elementen. Schwitzen ist garantiert!

**KURSNR. B4207**  
**LEITUNG** Lilly Franziska Fleischmann  
**GEBÜHR** ab 10 TN € 29,40  
ab 8 TN € 35,40  
ab 6 TN € 44,-  
**RAUM** Seminarhaus am Neuen Schloss,  
Ludwigstr. 12, Saal

**TERMINE** Dienstag, ab 7.3.2023 bis 23.5.2023,  
20.00 - 21.00, 10 Treffen

Bitte bringen Sie mit: Handtuch für die Matte; wer hat, gerne auch Kurzhanteln (1 bis 4 kg)

### Body-Max

Durch dieses Ganzkörpertraining werden mit viel Spaß und Freude Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit geschult. Es beginnt mit einem Warm-up, das der Einstimmung auf die Belastungen dient, und endet mit einem Cool-down, um den Stoffwechsel wieder zu beruhigen. Der Hauptteil besteht aus Kräftigungsübungen sowie einer Ausdauer- und Beweglichkeitsschulung. Da Übungen und Übungsintensität individuell abgestimmt werden, ist es möglich, dass sowohl Trainierte als auch Untrainierte mitmachen können. Wir verzichten auf schwierige Schrittkombinationen.

**KURSNR. B4208**

**LEITUNG** Inge Butler  
**GEBÜHR** ab 10 TN € 44,-  
ab 8 TN € 53,-  
ab 6 TN € 66,-

**RAUM** Seminarhaus am Neuen Schloss,  
Ludwigstr. 12, Saal

**TERMINE** Donnerstag, ab 9.3.2023 bis 20.7.2023,  
17.00 - 18.00, 15 Treffen

Bitte bringen Sie ein Handtuch für die Matte mit.

### 3in1-Gymnastik für Frauen

Sie möchten mit nur einem Training Ihre Ausdauer verbessern, Problemzonen bearbeiten und Ihren Rücken stärken? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig! In der Gymnastik für Frauen erwartet Sie eine ausgewogene Mischung aus leichtem Ausdauertraining, präventiver Rückengymnastik und Bearbeitung von Bauch, Beinen und Po. Für frischen Wind sorgen Ausschnitte aus dem Pilates- und Poweryoga-Programm. Abwechslungsreiche Musik sorgt für Motivation und gute Laune. Eine Entspannungs-, bzw. Dehneinheit zu sanfter Musik schafft ein ausgeglichenes, entspanntes Körpergefühl.

**KURSNR. B4209**

**LEITUNG** Petra Böhner  
**GEBÜHR** ab 10 TN € 44,-  
ab 8 TN € 53,-  
ab 6 TN € 66,-

**RAUM** Markgrafenschule, Neue Turnhalle

**TERMINE** Donnerstag, ab 9.3.2023 bis 20.7.2023,  
18.30 - 19.30, 15 Treffen

Bitte bringen Sie mit: Ihre eigene Gymnastikmatte



Lilly Franziska  
Fleischmann

Vielseitige, den ganzen Körper ansprechende Bewegung ist der ideale Ausgleich gerade bei sitzenden Tätigkeiten.

Ziel jedes Sportes sollte es sein, dass man sich anschließend besser fühlt. Daher mein Motto: Fit zu sein ist nicht nur ein Ziel, sondern eine Lebenseinstellung!

### Fitness- und Konditionsgymnastik

Sie sind auf der Suche nach einem effektiven Allroundtraining? Dann lesen Sie weiter! Ein ausgewogenes und wirbelsäulengerechtes Muskel- und Konditionsaufbautraining wird Ihnen in der Fitness- und Konditionsgymnastik geboten. Die vielfältigen abwechslungsreichen Übungseinheiten mit Elementen aus dem maxxF-Programm und Poweryoga steigern die Leistungsfähigkeit und Ausdauer und stärken nebenbei auch noch das Herz-Kreislaufsystem. Ebenso wird die Elastizität des Körpers erhöht und die allgemeine Beweglichkeit verbessert. Abwechslungsreiche Musik bringt Schwung, Motivation und gute Laune.

**KURSNR. B4210**

**LEITUNG** Petra Böhner  
**GEBÜHR** ab 10 TN € 44,-  
ab 8 TN € 53,-  
ab 6 TN € 66,-

**RAUM** Markgrafenschule, Neue Turnhalle

**TERMINE** Donnerstag, ab 9.3.2023 bis 20.7.2023,  
19.30 - 20.30, 15 Treffen

Bitte bringen Sie mit: Ihre eigene Gymnastikmatte

### Body and Back

Dieser Kurs bietet Ihnen ein abwechslungsreiches Programm, um Ihren gesamten Körper zu trainieren. Eine Kombination aus Bodyshape und Wirbelsäulengymnastik. Im ersten Teil wird gezielt Ihre Figur mit Übungen für die Problemzonen (Bauch, Beine, Po) gestrafft. Der zweite Teil widmet sich der Dehnung und Kräftigung der gesamten Rücken- und Bauchmuskulatur sowie dem Beckenboden. Abgerundet wird diese Stunde mit einem Entspannungsteil, der auch die Halswirbelsäule mit einbezieht.

**KURSNR. B4211**

**LEITUNG** Katja Sack

**GEBÜHR** ab 10 TN € 66,-  
ab 8 TN € 79,50  
ab 6 TN € 99,-

**RAUM** Seminarhaus am Neuen Schloss,  
Ludwigstr. 12, Saal

**TERMINE** Montag, ab 6.3.2023 bis 17.7.2023,  
16.30 - 18.00, 15 Treffen

Bitte bringen Sie mit: Handtuch für die Matte, Theraband, 0,5 kg Hanteln und Faszienrolle!

### Balance

Im stressigen (Berufs)Alltag ruhig zu bleiben, Haltung zu bewahren und sich auf das Wesentliche zu konzentrieren ist in digitalen Zeiten wie diesen gar nicht mehr so einfach für uns alle. Techniken zur Beruhigung und stressreduzierende Bewegungsarten sind für unseren heutigen Lebensstil umso wichtiger geworden, weil man oft wenig Zeit hat, um sich zwischendurch zu entspannen. Unterschiedliche Balance-Übungen, die stärken und entspannen, Elemente aus dem Yoga, Atemübungen und eine abschließende Meditation in Form einer Fantasiereise bringen Körper, Geist und Seele in Balance.

**KURSNR.** B4212

**LEITUNG** Katja Sack

**GEBÜHR** ab 10 TN € 44,-  
ab 8 TN € 53,-  
ab 6 TN € 66,-

**RAUM** Seminarhaus am Neuen Schloss,  
Ludwigstr. 12, Saal

**TERMINE** Montag, ab 6.3.2023 bis 17.7.2023,  
18.15 - 19.15, 15 Treffen

Bitte bringen Sie mit: Handtuch für die Matte.



### Core-Power

Mit dem Coretraining werden die tiefliegenden Muskeln der Körpermitte gestärkt. Allein mit dem Körpergewicht und ohne Stress geht es vor allem an die Bauch- und Rückenmuskulatur. Die ausgiebige Dehneinheit im zweiten Teil jeder Kursstunde lässt dich entspannt in den Abend gleiten.



Foto: dumbbells, Pixabay

**KURSNR.** B4213

**LEITUNG** Paulina Pfeifer

**GEBÜHR** ab 10 TN € 44,-  
ab 8 TN € 53,-  
ab 6 TN € 66,-

**RAUM** Seminarhaus am Neuen Schloss,  
Ludwigstr. 12, Saal

**TERMINE** Montag, ab 6.3.2023 bis 17.7.2023,  
19.30 - 20.30, 15 Treffen

Bitte bringen Sie mit: Handtuch für die Matte, etwas zu trinken.



### Stretch & flow

Eine entspannte Stunde mit ausgiebigen Dehneinheiten und Elementen aus dem Yoga. Lassen Sie sich überraschen!

**KURSNR.** B4214

**LEITUNG** Paulina Pfeifer

**GEBÜHR** ab 10 TN € 44,-  
ab 8 TN € 53,-  
ab 6 TN € 66,-

**RAUM** RW21, Seminarraum 5

**TERMINE** Donnerstag, ab 9.3.2023 bis 20.7.2023,  
18.00 - 19.00, 15 Treffen

Bitte bringen Sie mit: Handtuch für die Matte.

## Pilates und Yoga-Pilates

### Pilates für Fortgeschrittene

Sie haben schon Erfahrung mit Pilates und kennen Ihr Power-House? Dann ist dieser Kurs für Sie genau richtig! Effektive Übungen, mehr Komplexität - mehr Pilates!

**KURSNR.** B4215

**LEITUNG** Petra Schlegel

**GEBÜHR** ab 10 TN € 29,40  
ab 8 TN € 35,40  
ab 6 TN € 44,-

**RAUM** RW21, Entspannungsoase

**TERMINE** Montag, ab 20.3.2023 bis 26.6.2023,  
14.45 - 15.45, 10 Treffen

Bitte bringen Sie mit: Handtuch für die Matte, bequeme, warme (Sport-)Kleidung, warme Socken. Sie brauchen keine Turnschuhe.

### Pilates für Anfänger\*innen

Pilates ist ein sanftes und effektives Ganzkörpertrainingsprogramm. Erhöhen Sie Ihre Körperwahrnehmung, kräftigen Sie Ihre Tiefenmuskulatur, dehnen Sie verkürzte Muskeln und stärken Sie Ihre Haltung. Pilates für Anfänger ist auch zur Linderung und Vorbeugung von Rückenbeschwerden bestens geeignet.

**KURSNR.** B4216  
**LEITUNG** Petra Schlegel  
**GEBÜHR** ab 10 TN € 29,40  
 ab 8 TN € 35,40  
 ab 6 TN € 44,-  
**RAUM** RW21, Entspannungsoase  
**TERMINE** Montag, ab 20.3.2023 bis 26.6.2023,  
 16.00 - 17.00, 10 Treffen

Bitte bringen Sie mit: Handtuch für die Matte, bequeme, warme (Sport-)Kleidung, warme Socken. Sie brauchen keine Turnschuhe.

### Yoga-Pilates

Yogapilates ist ein Trainingsprogramm, das sich für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen eignet. Es bietet genau die richtige Balance zwischen aktiven Übungen und angenehmer Entspannung. Yoga verbessert die Beweglichkeit, sorgt für seelische Ausgeglichenheit und vertieft die Atmung. Pilates schenkt Kraft von innen heraus, stabilisiert die Muskulatur und verbessert die Haltung.

Bitte bringen Sie ein Handtuch für die Matte mit.

**KURSNR.** B4217  
**LEITUNG** Inge Butler  
**GEBÜHR** ab 10 TN € 55,-  
 ab 8 TN € 66,30  
 ab 6 TN € 82,50  
**RAUM** RW21, Entspannungsoase  
**TERMINE** Dienstag, ab 7.3.2023 bis 11.7.2023,  
 17.00 - 18.15, 15 Treffen

**KURSNR.** B4218  
**LEITUNG** Inge Butler  
**GEBÜHR** ab 10 TN € 23,50  
 ab 8 TN € 28,30  
 ab 6 TN € 35,20  
**RAUM** RW21, Entspannungsoase  
**TERMINE** Dienstag, ab 7.3.2023 bis 9.5.2023,  
 18.30 - 19.30, 8 Treffen

**KURSNR.** B4219  
**LEITUNG** Inge Butler  
**GEBÜHR** ab 10 TN € 23,50  
 ab 8 TN € 28,30  
 ab 6 TN € 35,20  
**RAUM** RW21, Entspannungsoase  
**TERMINE** Dienstag, ab 16.5.2023 bis 18.7.2023,  
 18.30 - 19.30, 8 Treffen

**KURSNR.** B4220  
**LEITUNG** Inge Butler  
**GEBÜHR** ab 10 TN € 44,-  
 ab 8 TN € 53,-  
 ab 6 TN € 66,-  
**RAUM** Seminarhaus am Neuen Schloss,  
 Ludwigstr. 12, Saal

**TERMINE** Donnerstag, ab 9.3.2023 bis 20.7.2023,  
 19.30 - 20.30, 15 Treffen

Bitte bringen Sie Ihre eigene Matte mit.

## Sport für Ältere



### Geschmeidig bis ins hohe Alter

In diesem Kurs ist das oberste Ziel, wieder flexibler und beweglicher zu werden. Es ist eine gute Mischung aus Mobilitätsübungen sowie Dehnübungen für den gesamten Körper. Wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie sich starr und eingeroostet fühlen. Oder nach dem Aufstehen am Morgen sehr lange Zeit benötigen, um in Schwung zu kommen, dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Alle Übungen werden auf dem Stuhl oder stehend hinter dem Stuhl durchgeführt.

**KURSNR.** B4221  
**LEITUNG** Franziska Riedel  
**GEBÜHR** ab 10 TN € 44,-  
 ab 8 TN € 53,-  
 ab 6 TN € 66,-  
**RAUM** RW21, Seminarraum 5  
**TERMINE** Dienstag, ab 7.3.2023 bis 11.7.2023,  
 14.00 - 15.00, 15 Treffen



Foto: Pixabay



Foto: Pamela Meier

### Mehr Mobilität im Alltag – Bewegung mit Lust und Laune

Die Stunde beginnt schwungvoll mit fetziger Musik. 15 Minuten mit leichten Schrittkombinationen. Danach wird der Körper gekräftigt, mobilisiert und entlastet.

Moderater Sport kann in verschiedenen Organsystemen wie etwa im Herz-Kreislaufsystem, im Stoffwechsel, in der Muskulatur und auch im Skelett vorteilhafte Veränderungen mit sich bringen. Bewahren Sie sich eine gute körperliche und psychische Leistungsfähigkeit durch regelmäßiges Training. Für alle Altersgruppen geeignet.

Bitte bringen Sie mit: Handtuch für die Matte

**Achtung: Kein Kurs am 13.6., 20.6. und 27.6.2023!**

**KURSNR. B4222**  
LEITUNG Carmen Kröschel  
GEBÜHR ab 10 TN € 41,10  
ab 8 TN € 49,50  
ab 6 TN € 61,60  
RAUM Seminarhaus am Neuen Schloss,  
Ludwigstr. 12, Saal  
TERMINE Dienstag, ab 7.3.2023 bis 25.7.2023,  
15.15 - 16.15, 14 Treffen

**Achtung: Kein Kurs am 15.6., 22.6. und 29.6.2023!**

**KURSNR. B4223** vormittags  
LEITUNG Carmen Kröschel  
GEBÜHR ab 10 TN € 38,20  
ab 8 TN € 46,-  
ab 6 TN € 57,20  
RAUM Seminarhaus am Neuen Schloss,  
Ludwigstr. 12, Saal  
TERMINE Donnerstag, ab 9.3.2023 bis 27.7.2023,  
9.15 - 10.15, 13 Treffen

**Achtung: Kein Kurs am 13.6., 20.6. und 27.6.2023!**

### Funktionelles Krafttraining

Es steht nie die pure Muskelkraft im Vordergrund, sondern die Ökonomisierung von Bewegungen und dadurch Leistungssteigerung und deren Erhalt. Die Stabilisation des Körpers und der Gelenke und eine geschulte Wahrnehmung der Sehnen, Gelenke und Bänder sind ein weiterer Trainingseffekt. Alle die etwas für ihre Fitness tun wollen sind hier herzlich willkommen. Ein ganzheitlich ausgerichteter Fitnesskurs für alle Altersstufen mit Musik.

**Achtung: Kein Kurs am 13.6., 20.6. und 27.6.2023!**

**KURSNR. B4224**  
LEITUNG Carmen Kröschel  
GEBÜHR ab 10 TN € 30,80  
ab 8 TN € 37,10  
ab 6 TN € 46,20  
RAUM Seminarhaus am Neuen Schloss,  
Ludwigstr. 12, Saal

TERMINE Dienstag, ab 7.3.2023 bis 25.7.2023,  
16.30 - 17.15, 14 Treffen

Bitte bringen Sie ein Handtuch für die Matte mit.

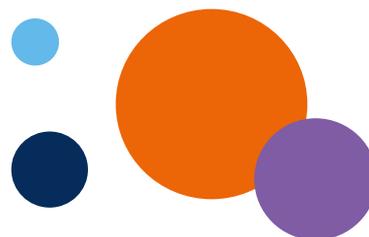
### Hockergymnastik

Das Ganzkörperprogramm trainiert jede Körperzone von Kopf bis zu den Zehenspitzen. Neben dem gezielten Training von Armen, Beinen, der Körpermitte, des Rückens und der Halswirbelsäule werden auch Reaktion und Koordination sowie das Gleichgewicht geschult. Der Kurs bietet einen leichten Wiedereinstieg in ein bewegtes Leben. Auch wenn Sie bewegungseingeschränkt sind, haben Sie mit diesem Programm die Möglichkeit, wieder etwas für Ihren Körper zu tun.

**KURSNR. B4238**  
LEITUNG Georgine Weber  
GEBÜHR ab 10 TN € 29,40  
ab 8 TN € 35,40  
ab 6 TN € 44,-  
RAUM RW21, Entspannungsoase  
TERMINE Donnerstag, ab 9.3.2023 bis 15.6.2023,  
13.30 - 14.30, 10 Treffen

**KURSNR. B4225**  
LEITUNG Georgine Weber  
GEBÜHR ab 10 TN € 29,40  
ab 8 TN € 35,40  
ab 6 TN € 44,-  
RAUM RW21, Entspannungsoase  
TERMINE Donnerstag, ab 9.3.2023 bis 15.6.2023,  
14.30 - 15.30, 10 Treffen

**KURSNR. B4226**  
LEITUNG Georgine Weber  
GEBÜHR ab 10 TN € 29,40  
ab 8 TN € 35,40  
ab 6 TN € 44,-  
RAUM RW21, Entspannungsoase  
TERMINE Donnerstag, ab 9.3.2023 bis 15.6.2023,  
15.45 - 16.45, 10 Treffen



## Tanz & Fitness

### Fit durch Tanz und Gymnastik

Sie haben Spaß, sich zur Musik zu bewegen, möchten etwas für Ihre Haltung, Kondition und Beweglichkeit tun? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Nach dem Aufwärmen werden wir jedes Mal an einer kleinen Choreographie aus verschiedenen Tanzstilen von lateinamerikanisch bis orientalisches arbeiten, in der die Bewegung des ganzen Körpers und die Freude daran im Vordergrund stehen. Den Abschluss bildet ein Entspannungsteil.

<b>KURSNR.</b>	<b>B4227</b>	<b>vormittags</b>
<b>LEITUNG</b>	Sabine Macht	
<b>GEBÜHR</b>	ab 10 TN € 44,- ab 8 TN € 53,- ab 6 TN € 66,-	
<b>RAUM</b>	Seminarhaus am Neuen Schloss, Ludwigstr. 12, Saal	
<b>TERMINE</b>	Montag, ab 6.3.2023 bis 17.7.2023, 10.00 - 11.00, 15 Treffen	

Bitte bringen Sie mit: Handtuch für die Matte

### Tanz und Fitness

In diesem Kurs verbinden sich auf harmonische Weise Tanz und Choreographie mit sportlicher Fitness. Ziel ist es, den ganzen Körper in weiche und je nach Musik auch kraftvollere Bewegungen einzubeziehen, die Koordination zu verbessern, Beweglichkeit und Haltung zu stärken und viel Freude an der Bewegung zur Musik zu haben. Wir schließen mit einem Entspannungsteil.

<b>KURSNR.</b>	<b>B4228</b>
<b>LEITUNG</b>	Sabine Macht
<b>GEBÜHR</b>	ab 10 TN € 44,- ab 8 TN € 53,- ab 6 TN € 66,-
<b>RAUM</b>	RW21, Seminarraum 5
<b>TERMINE</b>	Mittwoch, ab 8.3.2023 bis 12.7.2023, 19.15 - 20.15, 15 Treffen

### Zumba® für Anfänger\*innen

Zumba ist Aerobic auf mitreißende Latino-Musik. Die verschiedenen Tanzstile werden mit Fitnessübungen kombiniert und regen die Fettverbrennung an. Alter, Fitness und Tanzerfahrung spielen beim Zumba keine Rolle. Der Spaß steht im Vordergrund und ganz nebenbei wird der Körper trainiert.

<b>KURSNR.</b>	<b>B4229</b>
<b>LEITUNG</b>	Katrin Hegele
<b>GEBÜHR</b>	ab 10 TN € 44,- ab 8 TN € 53,- ab 6 TN € 66,-
<b>RAUM</b>	Markgrafenschule, Neue Turnhalle
<b>TERMINE</b>	Freitag, ab 10.3.2023 bis 14.7.2023, 16.15 - 17.15, 15 Treffen

### Zumba® für Fortgeschrittene

Zumba ist Aerobic auf mitreißende Latino-Musik. Die verschiedenen Tanzstile werden mit Fitnessübungen kombiniert und regen die Fettverbrennung an. Alter, Fitness und Tanzerfahrung spielen beim Zumba keine Rolle. Der Spaß steht im Vordergrund und ganz nebenbei wird der Körper trainiert.

<b>KURSNR.</b>	<b>B4230</b>
<b>LEITUNG</b>	Katrin Hegele
<b>GEBÜHR</b>	ab 10 TN € 44,- ab 8 TN € 53,- ab 6 TN € 66,-
<b>RAUM</b>	Markgrafenschule, Neue Turnhalle
<b>TERMINE</b>	Freitag, ab 10.3.2023 bis 14.7.2023, 17.30 - 18.30, 15 Treffen

## Outdoor

### Waldbaden im Frühling

Die Natur erwacht mit voller Kraft, überall spritzt das lang ersehnte frische Grün, würzige Düfte liegen in der Luft, Vogelstimmen begleiten uns, wärmende Sonnenstrahlen auf der Haut und frische, klare Waldluft. Alles befindet sich im Aufbruch und Neuanfang. Beim Waldbaden genießen wir die Schönheiten der Natur und werden den Wald sehen, hören, riechen, fühlen und schmecken. In Japan wird Waldbaden bereits seit Jahrzehnten praktiziert und ist dort eine staatlich anerkannte Maßnahme zur Gesundheitsprävention. Wir treffen uns in einer kleinen Gruppe. Nach einer kurzen Einführung tauchen wir gemeinsam in die wohltuende Waldatmosphäre ein. Bewusstes, absichtsloses Schlendern begleitet uns während des gesamten Waldbades. Zwischendurch verweilen wir immer wieder und werden eingeladen zu Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen, sanften Bewegungen und kreativem Gestalten. Das hilft aus dem Gedankenkarussell auszusteigen und das Gefühl von „Wegsein“ aus dem Alltag kann sich einstellen.

Bei Gewitter oder Sturm fällt der Termin aus und Sie werden von der Kursleiterin informiert.



**Radgarten**

Wolfgang Müller  
Friedrichstraße 40 (Rückgebäude)  
95444 Bayreuth  
Tel. 0921 - 1691901  
Fax 0921 - 1501839  
www.radgarten.de

**Öffnungszeiten:**  
Montag - Samstag täglich vormittags  
von 9.00 - 13.00 Uhr  
Mittwoch u. Freitag auch nachmittags  
von 16.00 - 18.00 Uhr

Reparaturen  
Neuräder  
Gebrauchträder  
Verleih

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr.  
**Verbindliche Anmeldung bis 1.5.2023!**

**KURSNR. B4231** vormittags  
**LEITUNG** Silke Schreiber-Cordts  
**GEBÜHR** € 13,20  
**RAUM** Parkplatz Gutshof Mengersdorf/  
Mistelgau  
**TERMIN** Sonntag, 7.5.2023, 9.30 - 12.30

Bitte tragen Sie festes Schuhwerk und nehmen sich etwas zu trinken mit. Bitte achten Sie auch auf Sonnen- und Zeckenschutz.

### „Baumeln zwischen Bäumen“ - das besondere Waldbad

Tauchen Sie tief in die Natur ein und kommen dabei in eine nachhaltig wirkende Entspannung. Wir beginnen mit Angeboten, die uns darin unterstützen, uns und die Schätze der Natur bewusst wahrzunehmen. Auch unsere Füße kommen nicht zu kurz und können nach einer kleinen Gehmeditation in kühlem Wasser erfrischt werden. In einem geeigneten, schönen Buchenwaldstück suchen Sie sich Bäume aus, unter denen Sie sich besonders wohl und aufgehoben fühlen. In einer Hängematte zwischen den Bäumen baumelnd erleben Sie dort eine tief entspannende Solozeit. Danach schließen wir unser Waldbad langsam ab und schlendern gestärkt zum Ausgangspunkt und in unseren Alltag zurück. Die Wegstrecke beträgt insgesamt 3 km. Die Hängematten werden vor Ort gestellt.

Die Veranstaltung fällt bei Regen oder Sturm aus. Sie werden durch die Dozentin rechtzeitig informiert.

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr und eigenes Risiko.

**Verbindliche Anmeldung bis 19.6.2023!**

**KURSNR. B4232**  
**LEITUNG** Silke Schreiber-Cordts  
**GEBÜHR** € 14,70  
**RAUM** Wohnsgehaig/ Mistelgau  
**TERMIN** Sonntag, 25.6.2023, 11.00 - 16.00

Bitte tragen Sie feste Schuhe und bringen Sie mit: Sitzunterlage, evtl. leichte Decke (es kann kühl werden in der Hängematte), Getränk und eine Kleinigkeit zum Essen. Bitte auch an Zecken- und Sonnenschutz denken!

### **Zum FlussFilmFest: Wandertour am Main**

Wandern in der Gruppe und am Wasser macht Spaß und nicht nur das. Die körperliche Aktivität bringt unseren Kreislauf in Schwung und regt die Verdauung an. Während wir uns bewegen, nehmen unsere Sinne die Gerüche, die Geräusche sowie den Anblick der Natur wahr. Das stärkt das Immunsystem und wir bleiben fit und aktiv. Gemeinsam möchte ich mit euch Richtung Heinersreuth am Roten Main entlanglaufen, durch Cottenbach und zurück



*Silke Schreiber-Cordts*

Kursleiterin für „Waldbaden und Achtsamkeit im Wald“, Nordic Walking, BodyBalancePilates, PMR, Fitnesstrainerin, Erzieherin, Übungsleiterin f. Innere Medizin/ Orthopädie

*„Und auf in den Wald mache ich mich, um meinen Verstand zu verlieren und meine Seele zu finden“ (John Muir, Umweltphilosoph und Naturforscher)*



*Katrin Hegele*

Ich lebe nach dem Motto:

*„Tanze als würde dich niemand sehen. Liebe als wäre dein Herz nie gebrochen worden. Singe als würde dich niemand hören und lebe als gäbe es kein Morgen!“*

durch den Wald zum Parkplatz vom Festspielhaus. Strecke ca. 10km und Dauer je nachdem ca. 2,5 Std.

**Verbindliche Anmeldung bis: 13.3.2023!**

**KURSNR. B4233**  
**LEITUNG** Sophia Saur  
**GEBÜHR** € 11,-  
**RAUM** Parkplatz am Festspielhaus  
**TERMIN** Donnerstag, 16.3.2023, 16.00 - 18.30

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und festes Schuhwerk.

**NEU Die Umgebung zu Fuß erkunden**

Es gibt doch nichts schöneres, als draußen die Natur zu Fuß zu erkunden oder? Gemeinsam möchte ich mit euch dies in Bayreuth und der Umgebung tun. Körperliche Aktivität wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus. Schon unsere Vorfahren sind sehr viel gelaufen, wieso fehlt es uns also manchmal an der Motivation raus zu gehen und los zu marschieren?

Die Gruppe bringt die Motivation mit sich, zudem muss sich niemand um Wege kümmern, darum kümmere ich mich. Ich freue mich sehr mit euch zu wandern und unsere Region zu entdecken.

Erster Termin: Mittwoch 29. März 2023 um 17:00 Uhr. Gemeinsam laufen wir eine kleine Runde zum Siegesturm und durch den Wald. Hier steht das Kennenlernen, eure Bedürfnisse und euer Fitnesslevel im Vordergrund.

Weitere Termine: 19.4., 26.4., 3.5., 10.5.2023

**Verbindliche Anmeldung bis 22.4.2023**

<b>KURSNR.</b>	<b>B4234</b>
<b>LEITUNG</b>	Sophia Saur
<b>GEBÜHR</b>	Gebührenfrei
<b>RAUM</b>	Treffpunkt vor der Bürgereuth
<b>TERMINE</b>	Mittwoch, ab 29.3.2023 bis 10.5.2023, 17.00 - 19.00, 5 Treffen

**HIIT-Workout (High-intensity intervall training)**

Nach dem Aufwärmen und der Ankunft am Trainingsort oben beim Basketball Platz starten wir mit dem HIIT Training. HIIT (High-Intensity Intervall Training) ist ein 30-minütiges Training, das intensive bis hochintensive Übungen mit anschließender Ruhezeit beinhaltet. Also ein richtiges Powerworkout! Im Anschluss an das intensive Training werden die beanspruchten Muskeln gedehnt. Die Stunde soll mit einem Entspannungsteil abgerundet werden, um sich vom anstrengenden Workout und Arbeitsalltag zu erholen.

<b>KURSNR.</b>	<b>B4235</b>
<b>LEITUNG</b>	Julia Fankel
<b>GEBÜHR</b>	ab 10 TN € 55,- ab 8 TN € 66,30 ab 6 TN € 82,50
<b>RAUM</b>	Wilhelminenaue, Äußere Badstraße, Parkplatz gegenüber HWK
<b>TERMINE</b>	Montag, ab 6.3.2023 bis 17.7.2023, 17.30 - 18.45, 15 Treffen

Bitte bringen Sie mit: eine Matte und etwas zu trinken. Bitte achten Sie auch auf Ihren Sonnenschutz.



*Sophia Saul*

Mein liebstes Hobby ist das Laufen. Die Alpenüberquerung von München nach Venedig sowie von Obersdorf nach Meran hat mir das gezeigt, allerdings müssen es nicht immer die Berge sein.

Die wundervolle Strecke von Bayreuth in meine Heimat ca. 200km bin ich im Sommer 2022 gelaufen.

Vielleicht kann ich euch meine Leidenschaft etwas näherbringen.

**Gesundheitswissen****NEU Ayurveda – Stress lass nach**

Stress ist für viele ein täglicher Begleiter. In unserem schnelllebigen Alltag mit seinen zahlreichen An- und Herausforderungen nimmt er eher zu als ab. Das belastet die Gesundheit und das Wohlbefinden auf mehreren Ebenen. Die Folge können verschiedene Beschwerden, Krankheiten und Schmerzen sein. Der Ayurveda bietet mit seinem alten Wissen und großem Erfahrungsschatz Möglichkeiten an, wie wir der Stressfalle entkommen können.

In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie mit Übungen, kleinen Ritualen, Empfehlungen für den Alltag, Ernährungstipps und Rezepten, Stress abbauen, Energie tanken und wieder entspannter leben können. Natürlich werden Sie dafür auch die drei Bioenergien des Ayurveda, die Doshas, kennenlernen.

**Verbindliche Anmeldung bis: 1.3.23!**

<b>KURSNR.</b>	<b>B4300</b>
<b>LEITUNG</b>	Kerstin Philipp
<b>GEBÜHR</b>	€ 8,80
<b>RAUM</b>	RW21, Seminarraum 1
<b>TERMIN</b>	Mittwoch, 8.3.2023, 18.00 - 20.00

**NEU Ayurveda leicht gemacht**

Ayurveda bedeutet übersetzt die „Wissenschaft des Lebens“ und ist die traditionell indische Medizin und Lebensweisheit, die als eine der ältesten der Menschheit gilt. Und doch sind das Wissen und der umfangreiche Erfahrungsschatz des Ayurveda für unser hektisches Leben aktueller denn je. Lernen Sie die Grundprinzipien des Ayurveda kennen. Nutzen Sie diese Ihrer Gesundheit zu liebe und um in die eigene Balance zu finden. Dazu werden Sie in diesem Kurs die

verschiedenen Konstitutionstypen (Doshas) kennenlernen. Sie erhalten zahlreiche Gesundheits- und Ernährungstipps für eine konstitutionsgerechte Lebensweise und Ihr Wohlbefinden. Das Beste daran: Diese Tipps sind unkompliziert und lassen sich einfach im Alltag umsetzen – eben Ayurveda leicht gemacht.

Auch Themen wie Verdauungsprobleme, Übergewicht und Schlafstörungen kommen zur Sprache. Außerdem werden verschiedene Gewürze und Rezepte vorgestellt.

**Verbindliche Anmeldung bis: 1.5.2023!**

**KURSNR. B4301**  
LEITUNG Kerstin Philipp  
GEBÜHR € 8,80  
RAUM RW21, Seminarraum 3  
TERMIN Dienstag, 9.5.2023, 18.00 - 20.00

**NEU** **Natürliche Wege in den gesunden Schlaf**

In unseren schnelllebigen und gerade turbulenten Zeiten leiden immer mehr Menschen unter Ein- oder Durchschlafstörungen. Ohne genügend Schlaf kann sich unser Körper nicht ausreichend regenerieren. Auf Dauer sind dann gesundheitliche Probleme die Folge. Aus Verzweiflung greifen viele letztendlich zur Tablette...

Wer das vermeiden möchte, lernt an diesem Infoabend verschiedene natürliche Möglichkeiten kennen, um hoffentlich wieder den Weg zu einem besseren Schlaf zu finden: Entspannungstechniken, Atemtechniken, Schlafhygiene, Rituale, Vermeidung von Störfaktoren, pflanzliche Unterstützung, Ernährungstipps u.v.m.

**Verbindliche Anmeldung bis 13.4.2023!**

**KURSNR. B4302**  
LEITUNG Bettina Meinhardt  
GEBÜHR € 8,80  
RAUM RW21, Seminarraum 3  
TERMIN Donnerstag, 20.4.2023, 19.00 - 21.00

**NEU** **Ätherische Öle zur Haut- und Körperpflege**

Ätherische Öle duften nicht nur wundervoll, sondern haben außerdem vielerlei pflegende, reinigende und/oder antiseptische Eigenschaften. Unsere Haut ist unser größtes Sinnesorgan und nimmt alles auf, was wir ihr zuführen. So können wir die vielen Eigenschaften der ätherischen Öle optimal nutzen, denn sie wirken entweder lokal oder systemisch. An diesem Info-Abend erhalten Sie Einblicke speziell zu folgenden Themen:

Gesichts- und Körperpflege, Anti-Aging, Intimpflege, natürliche Parfums, Rezepte zum Selbermachen. Lassen Sie sich von der Vielfalt und Kraft der ätherischen Öle überraschen – Dufterlebnisse inbegriffen.

**Verbindlicher Anmeldeschluss 15.6.2023!**

**KURSNR. B4303**  
LEITUNG Bettina Meinhardt  
GEBÜHR € 8,80  
RAUM RW21, Seminarraum 2  
TERMIN Donnerstag, 22.6.2023, 18.00 - 20.00

**NEU** **Wildkräuterführung: Essbare Wiesenpflanzen**

Die Feuchtwiesen am Roten Main bieten eine wunderschöne bunte Pflanzenvielfalt, die auch einige essbare Arten birgt. Diese Wiesen werden nur wenige Male im Jahr gemäht und stehen um diese Jahreszeit teilweise hüfthoch. Aber auch weniger auffällige, kurzgehaltene Wiesen und Rasenflächen auf dem benachbarten Gelände des Bezirkskrankenhauses bieten eine erstaunliche Vielfalt an essbaren Pflanzen. In dieser Führung wird Ihr Blick geschärft, um Wiesen nicht als „Grünflächen“, sondern als Ansammlung verschiedenster Pflanzen zu sehen. Diese werden Sie mit allen Sinnen kennenlernen, denn sie sind für Auge und Gaumen ein Genuss!

Treffpunkt: Kreisel bei der ehemaligen Bushaltestelle „Bezirkskrankenhaus“ (Nordring 2; von der Spinnereistr. kommend den Nordring überqueren und immer geradeaus weiter bis zum Kreisel)

**Verbindliche Anmeldung bis: 8.5.2023!**

**KURSNR. B4304**  
LEITUNG Veronika Hartmann  
GEBÜHR € 6,60  
RAUM Bushaltestelle „Bezirkskrankenhaus“  
TERMIN Sonntag, 14.5.2023, 14.30 - 16.00



*Kerstin Philipp*

Mit dem Ayurveda verbindet mich die „Liebe auf den zweiten Blick“. Der erste Kontakt hat mich abgeschreckt: Viel zu kompliziert, viel zu exotisch und nicht alltags-tauglich.

Im zweiten Anlauf habe ich den Ayurveda lieben gelernt, denn Ayurveda ist weitaus mehr als nur Ernährung und Gewürze. Es geht darum, was man braucht, um ein gesundes, glückliches Leben zu führen. Das schöne dabei: Der Ayurveda lässt sich einfach und unkompliziert im Alltag leben. Dieses Wissen muss einfach raus in die Welt! Ich freue mich darauf, es mit Ihnen zu teilen!

**NEU** **Pflanzenbestimmungskurs:  
Theorie und Praxis**

Der Kurs richtet sich insbesondere an Laien mit und ohne Vorkenntnisse, die gerne in die Pflanzenbestimmung einsteigen bzw. ihre Kenntnisse vertiefen wollen. Dabei wird es einen Theorie- und einen Praxisteil geben.

Von 10.30 - 12.00 Uhr bekommen die Teilnehmenden grundlegende botanische Fachkenntnisse vermittelt, die die Pflanzenbestimmung erleichtern. Nach einer kleinen Mittagspause werden wir von ca. 13.00 - 14.30 Uhr die Botanik vor Ort erkunden und es kann unter fachkundiger Anleitung das Bestimmen von dort wachsenden Pflanzen geübt werden. Auch nach dem Kurs besteht die Möglichkeit, per E-Mail oder WhatsApp jederzeit Fragen zu stellen, wenn man sich beim Bestimmen einer Pflanze nicht sicher ist.

**Verbindliche Anmeldung bis: 19.6.2023!**

<b>KURSNR.</b>	<b>B4305</b>
<b>LEITUNG</b>	Veronika Hartmann
<b>GEBÜHR</b>	€ 22,-
<b>ORT</b>	Eingang zum „Bunten Hügel“ (bei Parkplatz Wilhelminenaue, Äußere Badstr.)
<b>TERMIN</b>	Sonntag, 25.6.2023, 10.30 - 15.30

Bitte mitbringen: Verpflegung für die Mittagspause. Wenn vorhanden Bestimmungsbuch. Bitte achten Sie auch auf Sonnen- und Zeckenschutz.

**NEU** **Gesunde & schmackhafte Ernährung –  
alltagsgerecht-**

Gesunde Ernährung. Wenn Sie diese Wörter hören, kommt Ihnen garantiert so einiges in den Sinn, oder? Möglicherweise Vorurteile, was ist das überhaupt, oder vielleicht: Wie soll das überhaupt im Alltag umsetzbar sein? Warum, wie und weshalb eine ausgewogene Ernährung essenziell für uns Menschen ist, erfahren Sie in meinem Kurs. Bringen Sie gerne Ihre offenen Fragen zu diesem Thema mit, ich beantworte sie liebend gerne!

Und wenn ich Ihnen die Überzeugung schenken durfte erwartet Sie ein Anschlusstermin in Form von einem Kochkurs (s. Kurs B4306B). Es werden zwei Menüs zur Auswahl stehen (jeweils regional & saisonal). Sie wählen! Ich freue mich auf Sie denn „Essen ist Lebensqualität.“

**Verbindliche Anmeldung bis 10.7.2023!**

<b>KURSNR.</b>	<b>B4306A</b>
<b>LEITUNG</b>	Amelie Bachmann
<b>GEBÜHR</b>	Gebührenfrei
<b>RAUM</b>	RW21, Seminarraum 1
<b>TERMIN</b>	Montag, 17.7.2023, 17.00 - 18.30



**Veronika Hartmann**

Kräuterpädagogin aus Leidenschaft. Heimische Wildpflanzen haben mich schon als Kind fasziniert. Von meinem Vater lernte ich von vielen Pflanzen die Namen und ich war immer ganz überrascht, wenn andere Kinder die Pflanzen um sie herum nicht kannten.

Meine Leidenschaft und Begeisterung für unsere heimische Pflanzenwelt ist über die Jahre immer mehr gewachsen und somit auch das Bedürfnis, mein Wissen an andere Menschen weiterzugeben, die sich nicht so gut auskennen, aber gerne mehr über die bei uns heimischen Pflanzen erfahren möchten. Kommen Sie mit mir auf Entdeckungsreise und lernen Sie, Ihre Umgebung neu zu sehen, denn Pflanzen wachsen fast überall um Sie herum!



**Anja Möhwald**

Anja Möhwald ist zertifizierte Naturheilkundlerin, angehende Yogalehrerin und Designerin.

Die Symbiose zwischen Mensch und Natur und die daraus resultierende Entschleunigung des Alltags ist ein Grundpfeiler ihrer Arbeit. Sie lebt vegan, liebt die Natur und möchte ihr umfangreiches Wissen im Bereich der Naturheilkunde und Naturkosmetik weitergeben. Ihr ist es wichtig altes Wissen zu bewahren und in unsere heutige Zeit zu übersetzen.

**NEU** **Gesund und lecker kochen im Alltag**

Gesund und lecker zu kochen ist nicht schwer. Schluss mit Fertiggerichten und Fastfood! Wer selber kocht, fördert seine Gesundheit und spart richtig viel Geld! Es werden zwei Menüs zur Auswahl stehen (jeweils regional & saisonal). Sie wählen!

Ich freue mich auf Sie, denn „Essen ist Lebensqualität.“

**Achtung nur in Verbindung mit dem Kurs A4306A buchbar! Verbindliche Anmeldung bis 18.7.2023!**

<b>KURSNR.</b>	<b>B4306B</b>
<b>LEITUNG</b>	Amelie Bachmann
<b>GEBÜHR</b>	gebührenfrei

**vormittags**

RAUM RW21, Kochstudio  
TERMIN Samstag, 22.7.2023, 10.00 - 13.00

**NEU Naturkosmetik DIY**

Wie werden aus Kräutern heilsame Kosmetika und kann ich das auch selbst herstellen? Na klar!  
In diesem Workshop erhalten Sie einen Einblick in die Welt der Heilpflanzen und wie Sie aus ihnen wertvolle Auszüge herstellen und zu wirksamer Naturkosmetik verarbeiten. Im Kurs haben Sie die Möglichkeit, bis zu drei Produkte herzustellen und mit nach Hause zu nehmen.  
Sie bekommen außerdem ein Skript und können so alle Rezepte zuhause selbst immer wieder herstellen.

**Verbindliche Anmeldung bis 18.5.2023!**

**KURSNR. B4307** vormittags  
LEITUNG Anja Möhwald  
GEBÜHR € 8,80  
RAUM RW21, Kochstudio  
TERMIN Samstag, 27.5.2023, 10.00 - 12.00

Die Materialkosten liegen zwischen € 5,- und € 35,- (je nach gewähltem Produkt) und werden im Kurs eingesammelt.



Foto: V. Hartmann



Foto: V. Hartmann

**FAMILIENBILDUNG**



FAMILIENBILDUNG  
BAYREUTH



**Mehr Generationen Haus**  
*Miteinander – füreinander*



**Evang. Familien-Bildungsstätte plus Mehrgenerationenhaus**  
Ludwigstr. 29, 95444 Bayreuth

[www.familienbildung-bayreuth.de](http://www.familienbildung-bayreuth.de)

**Herzlich willkommen im Storchencafé !**  
Cafébetrieb: Di bis Do, 9.00 -12.30 Uhr, 14.30 -17.00 Uhr

[www.familienbildung-bayreuth.de](http://www.familienbildung-bayreuth.de)  
Veranstaltungen mit Anmeldung,  
Tel. 60 800 980, [info@fbs.bayreuth.org](mailto:info@fbs.bayreuth.org)

- Vortrag und Information**
- Rechtliche Vorsorge durch Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung aktiv gestalten**  
Referentin: Bettina Wurzel, Leitung Betreuungsstelle Stadt Bayreuth  
Do, 20.04., 19.30 Uhr, Storchenhaus, Ludwigstr. 29
  - Mediation – Hilfe bei Konflikten**  
Referentin: Susanne Brückl-Betz, Fachanwältin, Mediatorin  
Mi, 24.05., 19.00 Uhr, Storchenhaus, Ludwigstr. 29
  - Mentale Gesundheit**  
Referent: Rüdiger Hacke, Mentalcoach, Business-Trainer  
Di, 21.03., 19.00 Uhr, Storchenhaus, Ludwigstr. 29
  - Lebenslust statt Alltagsfrust**  
Referentin: Sigrid Engelbrecht, M.A., Mental- und Wellnesstrainerin  
Do, 16.03., 19.00 Uhr, Storchenhaus, Ludwigstr. 29,
  - Jubiläumsfest „60 Jahre Familienbildung in Bayreuth“**  
„Tag der offenen Tür“ für Familien und Freunde der FBS  
Sa, 24.06., 15.00 Uhr, Storchenhaus, Ludwigstr. 29

**Medienkompetenz im Storchenhaus**

**08.03.u.w. Internet kompakt, Tobias Reithmeier**  
**13.01. u.w. DIGI-Treffpunkt, Florian Sammet**  
**ab 11.01./13.01. Mediensprechstunden**

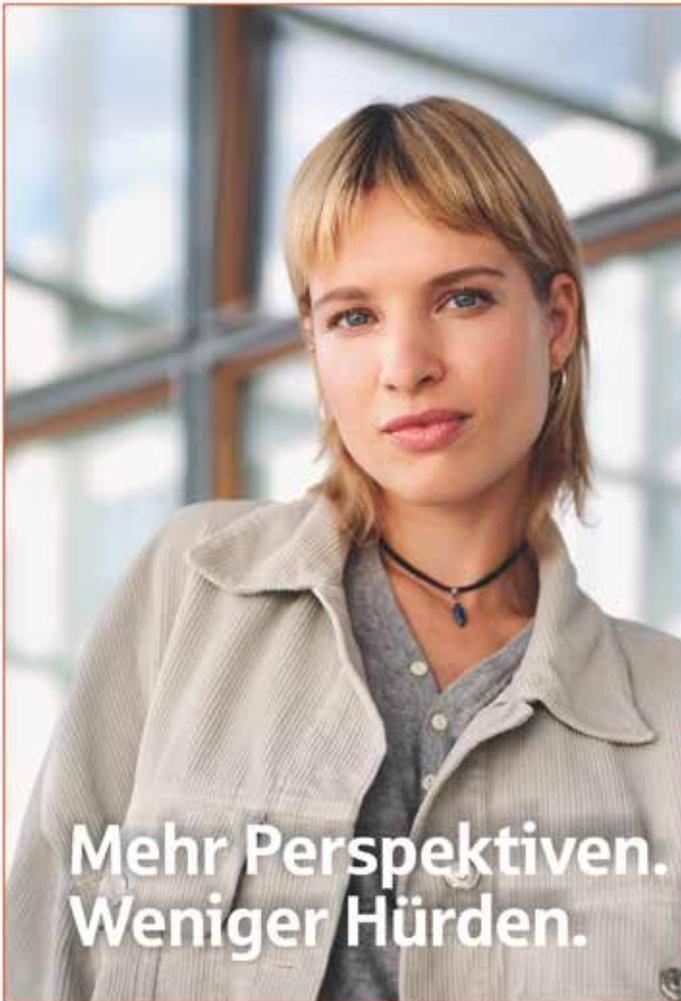
[www.familienbildung-bayreuth.de](http://www.familienbildung-bayreuth.de)

**Leichte Seniorengymnastik in Stadtteilen**  
**„Mach mit – Bleib fit!“**

**ab 09.01. mit Anmeldung, Bürgerbegegnungsstätte, Saas, Altstadt, St. Johannis, Meyernberg, Laineck, Hammerstatt**

Wo Sie uns erreichen	Wann Sie uns erreichen
Evang. Familien-Bildungsstätte plus Mehrgenerationenhaus Ludwigstr. 29, 95444 Bayreuth	Mo – Fr 9.30 – 12.30 Uhr Mo – Do 14.30 – 17.30 Uhr Tel. 0921 60 800 980

*Angebote für Menschen jeden Alters, Veranstaltungen für werdende Eltern, interkulturelle Treffs, Eltern-Kind-Kurse, Babysitter, Alleinerziehende, Nähwerkstatt, Kreativkurse, Gymnastik, Tanz- und Kochkurse.*



**Mehr Perspektiven.  
Weniger Hürden.**

## **Was willst du mehr? Die Jobs bei der Sparkassen-Finanzgruppe.**

Du willst lieber großen Chancen begegnen statt Hindernissen? Bei uns findest du eine breite Vielfalt an Möglichkeiten, deine Talente zu entfalten und deine Karriere weiter voranzubringen. Und dabei deine Region und die Gesellschaft stark zu machen.

Mehr auf  
[www.sparkasse-bayreuth.de/karriere](http://www.sparkasse-bayreuth.de/karriere)

**Weil's um mehr als Geld geht.**

 **Sparkasse  
Bayreuth**

kunst  
  
museum  
bayreuth

## **Kunstmuseum Bayreuth Ausstellungen 2023**

30.10.2022 bis 26. Februar 2023  
Kunstmuseum Bayreuth / Altes Barockrathaus  
**German Pop - Norddeutsche Realisten**

11. Januar bis 24. Februar 2023  
Ausstellungshalle im Neuen Rathaus  
**„Es nehmet aber und gibt Gedächtnis die See“ (Hölderlin)  
Kartographische Linienwerke von Susanne Kessler**

12. März bis 4. Juni 2023  
Kunstmuseum Bayreuth / Altes Barockrathaus  
**Schau mich an! Portraits aus den Sammlungen**

11. Juni bis 27. August 2023  
Ausstellungshalle im Neuen Rathaus  
**Christof Schläger: Die Essenz des Klanges**

18. Juni bis 15. Oktober 2023  
(Kunstmuseum Bayreuth / Altes Barockrathaus)  
**Wenzel Hablik Architektur-Utopien**





## Kunst- und Kulturgeschichte



### Italienische Kunstgeschichte: Von Cimabue bis Giotto – Italiens Kunst erwacht!

Cimabue, eigentlich Cenni di Pepe, um 1240 in Florenz geboren, gilt als der Lehrer Giotto's. Zunächst arbeitete er noch ganz im „byzantinischen Stil“, der die Kunst Europas stark beeinflusst. In seinem und im Werk Pietro Cavallinis treten in der zweiten Hälfte des 13. Jhdts. stilistische Elemente auf, die die Kunst verändern sollten. Der eigentliche Umbruch erfolgt dann mit Giotto di Bondone und dem Freskenauftrag für San Francesco in Assisi. Der Weg des ital. Mittelalters in die Renaissance.

**Verbindliche Anmeldung bis 28.2.2023!**

<b>KURSNR.</b>	<b>B5100</b>
<b>LEITUNG</b>	Kunsthistorikerin M.A. Angela Lodes
<b>GEBÜHR</b>	€ 26,40
<b>RAUM</b>	RW21, EDV-Raum
<b>TERMINE</b>	Dienstag, ab 7.3.2023 bis 28.3.2023, 17.30 - 19.00, 4 Treffen

### Frankreichs Kunst im 19. Jahrhundert Aufbruch in die Moderne

Nach der Revolution und ihren Folgen etablierten sich Kultur und Kunst neu. Die entstehenden Richtungen Klassizismus, Romantik, Historismus und Realismus entwickelten sich als Strömungen nebeneinander (Stilpluralismus). Mit den 1830er Jahren etablierte sich die „Schule von Barbizon“ und der Weg in die Avantgarde und Moderne wurde langsam frei. Ein spannendes Kapitel der europäischen Kunst- und Kulturgeschichte.

**Verbindliche Anmeldung bis 11.4.2023!**

<b>KURSNR.</b>	<b>B5102</b>
<b>LEITUNG</b>	Kunsthistorikerin M.A. Angela Lodes
<b>GEBÜHR</b>	€ 19,80
<b>RAUM</b>	RW21, EDV-Raum
<b>TERMINE</b>	Dienstag, ab 18.4.2023 bis 2.5.2023, 17.30 - 19.00, 3 Treffen



### Online: Niki de Saint Phalle (1930 - 2002) Alle Macht den Nanas!

Niki de Saint Phalle zählt zu den schillerndsten Künstlerinnen der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts. Vor allem für ihre farbenfrohen, sinnlich-voluminösen Frauenfiguren, den Nanas, ist die Malerin und Bildhauerin bekannt. Selbstbewusst und stark transportieren sie die „Nana-Power“, das moderne Frauenbild der Künstlerin, die für Frauen die gleichen Freiräume wie für Männer beanspruchte.

Zooming Female Artits (ZoFA) nimmt Sie mit auf die Reise durch das Leben und facettenreiche Werk der Feministin, die ihre Ziele präzise anvisierte und sich nachdrücklich behauptete. Sie bekommen rechtzeitig vor der Veranstaltung einen Link zugesandt.

## Tagesfahrten und Kulturreisen

### WERTHEIM & URPHAR

Im Land der Kreuzfahrer  
01.05.2023 € 89,-

### BLAIBACH Konzerthaus

„Schubert & Mahler“  
11.06.2023 € 115,- (Kat.I)

### WERNECK

Fränk. Bildstockzentrum  
17.06.2023 € 86,-

### REGENSBURG

Landesausstellung „Alles Barock“  
& Schloss Thurn&Taxis  
25.07.2023 € 103,-

### MÜNNERSTADT

Riemenschneider & Veit Stoß  
01.08.2023 € 82,-

### ISTRIEN

Seebad Opatjia & Kvarner Bucht  
07-13.05.2023 € 1.495,-

### NORMANDIE

Gärten am Meer & Halbinsel Contentin  
24.06.-03.07.2023 € 2.445,-

### IRLANDS NORDEN

Belfast. Küsten & „Der wilde Nordwesten“  
09.-19.09.2023 € 2.665,-

(Reisepreis pro Person/DZ, inkl. aller Eintritte und Führungen,  
Zustieg Bayreuth Hauptbahnhof,  
kunsthistorische Reiseleitung ab Bayreuth)

# reisekunst®

Angela Lodes, Kunsthistorikerin M.A.  
Schmiedshügel 2 B  
D-95512 Neudrossenfeld  
Telefon 09203/9737778 Fax 09203/9737779  
info@reisekunst.net, [www.reisekunst.net](http://www.reisekunst.net)

**Verbindliche Anmeldung bis 9.3.23, 14:00 Uhr!**

<b>KURSNR.</b>	<b>B6000</b>
LEITUNG	Maria Wolf, Dr. Inés Pelzl
GEBÜHR	Gebührenfrei
RAUM	online, Zoom
TERMIN	Donnerstag, 9.3.2023, 19.00 - 20.30

**Veronika Hartmann**

Nachdem ich mehrere Jahre als Museumsführerin in Houston und Budapest tätig war, möchte ich Sie in einige Museen dort und auch anderswo entführen und dafür begeistern.

Nach meinem Slawistik-Studium mit Masterabschluss in meiner Heimatstadt Warschau habe ich als Lehrerin und Übersetzerin gearbeitet.

Mit meinem Mann zog ich nicht nur in seine norddeutsche Heimat und jetzt nach Bayreuth, sondern auch in verschiedene Länder auf mehreren Kontinenten. Das Leben in China, Ungarn, den USA und Saudi-Arabien hat mir viel gegeben und auch Weiterbildung ermöglicht: in Journalistik und in meiner geliebten Kunstgeschichte...

**NEU** **Frauen in der Kunstgeschichte – Die berühmten drei Ks plus noch eins: KUNST**

Sie wollten sich nicht nur um Kinder, Küche und Kirche kümmern. Ein weiteres K war in ihrem Leben sehr wichtig... die Kunst.

Sie wollten, statt am Herd, an der Staffelei stehen, statt Kuchenteig und Wolle Stein oder Leinwand bearbeiten.

Wer waren diese Frauen, die sich schon im 16./17Jh. in der damals weitergehend von Männern dominierten Kunstszene durchgesetzt haben? Die Mitglieder der berühmten Accademia di San Luca in Rom wurden, der Malergilde in Utrecht oder der Royal Academy of Arts in London. Entdecken wir zusammen die besonderen Frauen der Kunstgeschichte.

TERMIN Mittwoch, 29.3.2023, 19.00 - 20.30

**Verbindliche Anmeldung bis: 3.5.2023!**

<b>KURSNR.</b>	<b>B5103</b>
LEITUNG	Krystyna Steffens
GEBÜHR	€ 8,80
RAUM	RW21, Seminarraum 1
TERMIN	Donnerstag, 11.5.2023, 17.30 - 19.30

**NEU** **„...doch will ich alles wissen“ Was ist ein Universalgenie? Am Beispiel Leonardo da Vinci**

Kulturelle Schöpferkraft rührt sich in beinahe jedem von uns auf irgendeine Weise, besonders frucht- und nutzbringend freilich in den Hirnen und Herzen männlicher und weiblicher Genies. Der geniale Mensch sammelt, ordnet und ediert Wissen nicht nur, wie Gelehrte es verdienstvoll tun; sondern er wendet das Wissen nach klug begründetem Gutdünken erneuernd an. Aber das „Universalgenie“? Steht es noch höher, bringt es noch Großartigeres hervor als das Genie als solches? In der Renaissance war es dem Italiener Leonardo da Vinci gegeben, in einzigartiger Weise nahezu das gesamte Wissen seiner Zeit in sich zu vereinen: Wie Goethes Faust wusste er viel und wollte „alles wissen“, was „die Welt im Innersten zusammenhält. Wer zu ergründen sucht, was ein Universalgenie ist, der findet in Leonardo ein vortreffliches Beispiel. Inzwischen hat sich die Menge des Wissens und die Art, es zu gebrauchen, gründlich gewandelt: Einen wie ihn kann es nicht mehr geben.

**Verbindliche Anmeldung bis 21.3.2023!**

Restkarten an der Abendkasse

<b>KURSNR.</b>	<b>B6002</b>
LEITUNG	Michael Thumser
GEBÜHR	€ 6,50
RAUM	Historischer Sitzungssaal, Kunstmuseum

**Verbindliche Anmeldung bis 21.3.2023!**

Restkarten an der Abendkasse



**MARKGRAFENKULTUR**  
ENTDECKE DIE SCHÄTZE UNSERER REGION

**NEU** **Markgrafenkultur**

Die Kultur der Markgrafen von Brandenburg-Bayreuth hat tiefe Spuren in Bayreuth und der Region hinterlassen. Baukunst, Gartenkunst, Philosophie und Religion der Zeit haben sich weit über die Grenzen der einstigen Residenzstadt verbreitet und haben unserer Region ein Gesicht und eine Prägung verliehen. Dies sichtbar zu machen, hat sich das Projekt „Markgrafenkultur“ seit Jahren zur Aufgabe gemacht.

In einer Seminarreihe wollen wir uns in Anlehnung an das Projekt mit den verschiedenen Aspekten der Markgrafenkultur auseinandersetzen, uns den historischen Zusammenhängen annähern und die Schätze unserer Region in den Blick nehmen.

**Verbindliche Anmeldung bis: 15.3.2023!**

<b>KURSNR.</b>	<b>B5104</b>
LEITUNG	Heike Schulte
GEBÜHR	€ 26,40
RAUM	RW21, Seminarraum 1
TERMINE	Mittwoch, ab 22.3.2023 bis 24.5.2023, 18.00 - 19.30, 4 Treffen



**„Barock in Bayern und Böhmen“ – Tagesfahrt  
zur Landesausstellung nach Regensburg**

Die Landesausstellung 2023 ist eine Kooperation zwischen Bayern und Tschechien. Dies verspricht reizvolle Exponate. Wir besuchen mit Führung die Ausstellung im Haus der Bayerischen Geschichte und erkunden die Klosterkirche St. Emmeram mit der barocken Neuausgestaltung durch die Brüder Cosmas Damian und Egid Quirin Asam. Nach Möglichkeit rundet ein Blick in die Alte Kapelle das Programm ab.

Treffpunkt Hauptbahnhof Halle 7.45 Uhr  
Abfahrt 8.05 ag RB34 (84647)  
Umstieg in Weiden(Oberpf) OPB RB23 (79715)  
Ankunft Regensburg Hbf 10:05 Uhr

Rückfahrt Regensburg ab 16:57 Uhr,  
Umstieg in Weiden(Oberpf) ag RB34 (84674)  
Ankunft Bayreuth 18:56 Uhr

**Verbindliche Anmeldung bis 20.7.2023!**



Mg Friedrich Ausschnitt\_Johann Carl Georg Reis\_1757\_HM



Mg Friedrich Ausschnitt\_Johann Carl Georg Reis\_1757\_HM

**KURSNR. B5105**  
**LEITUNG** Dr. Beatrice Trost  
**GEBÜHR** € 30,-  
**RAUM** Treffpunkt Bahnhof Bayreuth  
**TERMIN** Samstag, 29.7.2023,

Das Bayernticket wird vorab von der Leitung gekauft und die Kosten dann unter den Teilnehmer\*innen aufgeteilt. Sollte bis dahin das € 49,- Ticket eingeführt sein, geben Sie bitte bei der Anmeldung mit an, ob Sie das haben. Bitte geben Sie bei der Anmeldung auch Ihre Telefonnummer an.



Quelle: Großes Deckenfresko nahe der Hauptorgel im Mittelschiff der Basilika St. Emmeram in Regensburg, Emmeramsplatz. Künstler: Cosmas Damian Asam (1731-1733)

- CC BY-SA 3.0Hinweise zur Weiternutzung
- File:Regensburg-StEmmeram-Fresko-1-Asio.JPG
- Erstellt: Aufgenommen am 24. August 2022
- Standort: 49° 0' 55,37" N, 12° 5' 34,66" E



## Literatur und Kreatives Schreiben



### Keine Angst vor Literatur: Annie Ernaux

Die Nobelpreisträgerin über sich selbst: „Ich habe immer versucht, mich meiner Selbst zu entledigen und zu verstehen, was eigentlich auf dem Spiel steht: die Gesellschaft, das Verhältnis der Geschlechter. Denn schreiben heißt für mich: seinen Platz wählen.“

Ich möchte zwei ihrer Werke genauer betrachten: „Der Platz“ und „Die Scham“ (beide als Taschenbuch erhältlich) Schön wäre es, wenn Sie das eine oder andere Buch gelesen hätten.

**Verbindliche Anmeldung bis 12.06.2023!**

<b>KURSNR.</b>	<b>B5200</b>
LEITUNG	Ulrich Tietz
GEBÜHR	€ 13,20
RAUM	RW21, Seminarraum 3
TERMINE	Freitag, ab 16.6.2023 bis 23.6.2023, 18.00 - 19.30, 2 Treffen

### Poesietag 2023 Wasser sprudelt, gurgelt, fließt

Wasser ist wie das Leben selbst, es sprudelt, gurgelt, fließt, es kann hart sein wie Stahl oder weich wie ein Windhauch. An diesem Abend wird zwischen Geschichten, Gedichten, Märchen und Mythen ein wenig nachgedacht, wie verschie-



Foto: Fiona Ahlborn, Quelle M. Vogt



Ulrich Tietz

Lange habe ich mich als Deutschlehrer mit Literatur beschäftigt, nun seit gut 20 Jahren in der VHS mit den je aktuellen Literaturnobelpreisträgern.

Die intensive Lektüre und die Diskussionsbeiträge unserer Kursteilnehmer eröffnen immer neue Perspektiven im Blick auf unsere Welt und bereichern jeden von uns.

denartig sich dieses ganz besondere Element in unserer Welt zeigt.

**Verbindliche Anmeldung bis 14.03.23!**

<b>KURSNR.</b>	<b>B5201</b>
LEITUNG	Märchenerzählerin Fiona Ahlborn, Melanie Vogt
GEBÜHR	€ 8,-
RAUM	Jean Paul Art Space, Friedrichstrasse 5, 95444 Bayreuth
TERMIN	Dienstag, 21.3.2023, 18.00 - 19.30

### Der Mai ist gekommen...

...und er bringt Lebensfreude, und die Lust etwas Neues zu beginnen. Davon wissen auch die Märchen in dieser Stunde zu erzählen: von Liebe und Abenteuer und neuen Lebenswegen, an deren Ende das märchenhaft gute Ende nicht ausbleibt.

**Verbindliche Anmeldung bis 4.5.2023**

<b>KURSNR.</b>	<b>B5202</b>
LEITUNG	Märchenerzählerin Fiona Ahlborn
GEBÜHR	€ 6,60
RAUM	Seminarhaus am Neuen Schloss, Garten
TERMIN	Freitag, 12.5.2023, 17.00 - 18.30

### Was mein Leben mir sagen will

Die eigene Lebensgeschichte lesbar zu machen, hilft uns zu erfassen, wer wir sind und wo wir stehen. Sie lernen die wichtigsten Aspekte des biografischen Schreibens kennen, sowie kreative und literarische Schreibtechniken anzuwenden. Der Kurs bietet die Möglichkeit, sich schreibend mit der eigenen Lebensgeschichte auseinanderzusetzen, sie zu reflektieren und zu bewahren. Mit Hilfe kreativer Schreibübungen werden Erinnerungen aktiviert und aufgezeichnet.

**Verbindliche Anmeldung bis 2.3.2023!**

**KURSNR. B5203**  
LEITUNG Sigrid Engelbrecht  
GEBÜHR € 44,-  
RAUM RW21, Seminarraum 4  
TERMINE Freitag, 10.3.2023, 18.15. – 21.15  
Samstag, 11.3.2023, 9.30 - 16.30

Im Kurs werden € 3,- für die Skriptmappe eingesammelt.

### Autobiografisches Schreiben – Das Tagebuch/ Journal

„Ich reise niemals ohne mein Tagebuch. Man sollte immer etwas Aufregendes zu lesen bei sich haben“ (Oscar Wilde)

Ein Tagebuch ist nicht nur Notizbuch für triviale Alltagsereignisse. Es ist so viel mehr: ein Schreibort, an dem man Ideen wachsen und Gedanken reifen lassen kann. Ein Ort der Selbsterforschung und Weltvergewisserung, der einem hilft, klarer ins Leben zu blicken und die eigenen Ressourcen, Stärken und Möglichkeiten zu sehen. Ein Schreibraum, in dem man sich achtsam begegnen, aber auch spielerisch entfalten kann. Kurzum: Ein Tagebuch ist Notizbuch und Alltagschronik, Geschichtensammlung und Reflexionskladde, Ressourcen- und Achtsamkeitsjournal, Ideenarchiv und Gedankenspeicher in einem. So ein Tagebuch kann also ziemlich aufregend sein.

Wie vielfältig das Journalschreiben ist, darum geht es in diesem Kurs. Unser Motto: Wir schreiben, damit wir etwas Aufregendes zu lesen haben.

**KURSNR. B5204**  
LEITUNG Andreas Dahlberg  
GEBÜHR € 35,20  
RAUM online, Zoom  
TERMIN Samstag, 15.4.2023, 10.00 - 18.00

### Mein Reiseskizzen-Tagebuch

„Ich würde ja gerne ein Skizzenbuch von meinen Reisen anfertigen, aber wie geht das? Was brauche ich, ohne mich im Zeitaufwand dafür zu verlieren?“

An diesem Wochenende werden wir die nähere Umgebung erkunden - mit dem Skizzenbuch in der Hand und dem Blick auf bekanntes, überraschendes.

Dabei wird ein Tagebuch erstellt, das mit Skizzen, Notizen, Farben, Collagen von diesem Ausflug erzählt.



**Sigrid Engelbrecht**  
M.A.

Dipl.-Designerin, Malerin, Wellness- und Mentaltrainerin, Masterabschluss im Biografischen und Kreativen Schreiben (Alice Salomon Hochschule, Berlin)  
Autorin zahlreicher Ratgeber im Bereich Persönlichkeitsentwicklung, Romanschriftstellerin und Personal Coach mit Zertifikat der International Association of Coaching Institutes.  
An der vhs Bayreuth leitet sie Kurse im Bereich Selbstcoaching, Biografisches Schreiben und zum Entwickeln eines Sachbuch-Exposés.

**Motto:**

„Wege entstehen indem man sie geht“  
(Franz Kafka)



**Ingrid Seidel**

Kunstpädagogin, Dipl.-Kunsttherapeutin, Künstlerin, Mitglied BBK

Die Leidenschaft für Kunst lebe ich in meinem Atelier aus, indem ich Bilder und Objekte gestalte. Aber ebenso viel Freude habe ich daran, mein Wissen an andere weiterzugeben als Dozentin an verschiedenen VHS, in der Museumspädagogik mit den Schwerpunkten Malerei, Zeichnen, Objekte

Es werden verschiedene Methoden vorgestellt, wie auch für ungeübte ohne großen Zeitaufwand eine Erinnerung an Reisen angefertigt werden kann, vom Skizzenbuch bis hin kleinen überraschenden Möglichkeiten.

### Verbindliche Anmeldung bis 22.6.2023!

<b>KURSNR.</b>	<b>B5205</b>
LEITUNG	Ingrid Seidel
GEBÜHR	€ 57,20
RAUM	RW21, Seminarraum 1
TERMINE	Samstag, 1.7. und Sonntag, 2.7.2023, 10.00 - 17.00



Foto: Ingrid Seidel

### Kreatives Schreiben leicht und locker

Möchten Sie Freude am Spiel mit Texten gewinnen und sich selbst durch das Schreiben besser kennenlernen? Möchten Sie erproben, wie man damit auf neue Ideen für Projekte, Geschichten oder persönliche Ziele kommt?

In diesem Kurs können Sie Ihrem Schreibimpuls folgen und Ihre Kreativität frei fließen lassen. Mit praktischen Übungen und Tipps für das kreative Schreiben aktivieren Sie Schritt für Schritt Ihr Vorstellungsvermögen, Ihren Schreibfluss und vor allem: Ihre Freude am Schreiben. Und Sie entwickeln Mut, Neues auszuprobieren!

Bitte bringen Sie Schreibutensilien mit. Im Kurs werden € 3,- für die Skriptmappe eingesammelt.

### Verbindliche Anmeldung bis 8.6.2023!

<b>KURSNR.</b>	<b>B5206</b>
LEITUNG	Sigrid Engelbrecht
GEBÜHR	€ 30,80
RAUM	RW21, Seminarraum 2
TERMIN	Samstag, 17.6.2023, 9.30 - 16.30

#### HINWEIS

Auch 2023 wird es Anfang August wieder „Bayreuth blättert“ geben. Näheres entnehmen Sie bitte der Homepage [www.bayreuth.de](http://www.bayreuth.de)



### Kalligraphie – Die Kunst des ästhetischen Schreibens

Die Schrift hat eine eigene Sprache. Möchten Sie Einblick bekommen in den kreativen Prozess des Schreibens? Lernen Sie Schriftbilder mit eigenem Rhythmus zu entwerfen. Geeignet für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene. Schwerpunkt für Fortgeschrittene - die individuelle Gestaltung eines Textes mittels verschiedener Techniken.

Der Kurs beinhaltet unter anderem Einblicke in die Textgestaltung, Farblehre, Elemente aus der Aquarellmalerei/Illustrationen, Grafik und Kompositionslehre.

Alle Teilnehmenden erhalten individuelle Förderung und Begleitung die dem jeweiligen Lernrhythmus entspricht.

### Verbindliche Anmeldung bis 16.3.2023!

<b>KURSNR.</b>	<b>B5207</b>
LEITUNG	Silvia, Therese Huber
GEBÜHR	€ 61,60
RAUM	RW21, Seminarraum 2
TERMINE	Samstag, 25. Und Sonntag 26.3.2023, 10.00 - 17.00

Bitte bringen Sie mit: Federhalter, je eine Bandzugfeder 1mm; 1,5mm; 2mm; ein Pinsel Stärke 5 od. 6, eine ausrangierte Zahnbürste, Tusche oder Tinte, weißes Papier; kariertes Papier sonstige bunte Papiere - erlaubt ist alles, Bleistift HB oder B, Spitzer, Radiergummi, Wasserfarben, Aquarell, Tempera, großes Geodreieck, Taschentücher Linkshänder benötigen Federn speziell für Linkshänder!

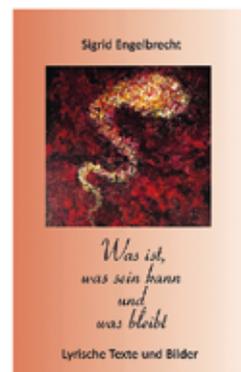
## Was ist, was sein kann und was bleibt

### Lyrische Texte und Bilder

#### Kreative Arbeiten von 1986 bis 2021

Über 35 Jahre hinweg entstandene lyrische Texte und Bilder versammeln sich in diesem 180 Seiten umfassenden Bild-Text-Band.

Dieses Projekt liegt mir als Autorin und Malerin sehr am Herzen, weil es einen über drei Jahrzehnte umfassenden Teil meines Lebensweges in Wort und Bild dokumentiert und ausdrückt, was ich in dieser Zeit erlebt, gedacht und auch gefühlt habe.



edition winterwork  
ISBN 978-3-96014-954-5,  
€ 24,90

Das Buch kann im Buchhandel oder auch direkt bei mir portofrei bestellt werden, gern auf Wunsch auch mit persönlicher Widmung. Einfach eine E-Mail schreiben an:

[buero@sigrid-engelbrecht.de](mailto:buero@sigrid-engelbrecht.de)

## Malen und Zeichnen

### Aquarellkurs „Himmel – Erde – Wasser und mehr ...“

Unser Ziel ist auszuloten, was die Malsujets Himmel, Erde, Wasser und verwandte Themen hergeben. Bei der kreativen Gestaltung in der Gruppe sind wir offen für überraschende Ergebnisse.

<b>KURSNR.</b>	<b>B5300</b>
LEITUNG	Armin Friedrich Braun
GEBÜHR	ab 10 TN € 66,- ab 8 TN € 79,50 ab 6 TN € 99,-
RAUM	WWG, Ostbau, Zimmer 02 (Zeichensaal)
TERMINE	Montag, ab 6.3.2023 bis 12.6.2023, 19.00 - 21.15, 10 Treffen

Bitte bringen Sie mit: Aquarellblock rau, kleine und große Pinsel mit guter Spitze, Aquarellfarben, Küchenkrepp, mittelgroße Gläser, Föhn, Schwämme und einen Salzstreuer. Ein Kostenbeitrag in Höhe von € 5,- pro Person wird im Kurs eingesammelt.

### Aquarellkurs „Sommerfarben“

Wir aquarellieren mit den Farben des Sommers. Mit Farben, die uns die Natur vorgibt und mit dem, was durch Kreativität entsteht. Bei der Gestaltung sind wir offen für überraschende Ergebnisse.



Ute Westien

Ich bin Malerin mit eigenem Atelier, Kunst- und Gestaltungstherapeutin sowie Ärztin. Seit meiner Kindheit fasziniert mich, wie sich durch Farben und verschiedene Maltechniken Emotionen ausdrücken lassen. Daher habe ich zahlreiche Malseminare besucht, bildete mich an der Kunstakademie Bad Reichenhall weiter und habe vielen Künstlern über die Schulter geschaut.

Meine Bilder zeige ich in Einzel- und Gruppenausstellungen.

### Verbindliche Anmeldung bis 12.6.2023

<b>KURSNR.</b>	<b>B5300A</b>
LEITUNG	Armin Braun
GEBÜHR	49,50 €
RAUM	WWG, Ostbau, Zimmer 02 (Zeichensaal)
TERMINE	Montag, ab 19.6. – 17.7.2023, 19.00 – 21.15, 5 Treffen

### Experimentelles Aquarellieren – Der Farbe Flügel geben

Machen Sie sich frei von Erwartungshaltungen, entspannen Sie und vertrauen Sie dem Zufall. Genießen Sie die Leichtigkeit bei der Gestaltung Ihres Bildes. Sie werden von Ihrer eigenen Kreativität überrascht sein.

Neben dem gewohnten lockeren Umgang mit Pinsel und Farben wollen wir in dieser Kursreihe versuchen, uns einmal die Naturphänomene Reflexion und Spiegelbild in der Landschaft näher anzuschauen und sie aquarellarisch umzusetzen. Wir experimentieren mit interessanten Farbverläufen und setzen Licht und Schatten gekonnt ein. Damit kann es gelingen, unseren Aquarellen mehr Spannung und Tiefe zu geben.

Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

<b>KURSNR.</b>	<b>B5301</b>
LEITUNG	Ute Westien
GEBÜHR	ab 10 TN € 46,20 ab 8 TN € 55,70 ab 6 TN € 69,30
RAUM	WWG, Ostbau, Zimmer 04
TERMINE	Donnerstag, ab 23.3.2023 bis 25.5.2023, 17.00 - 19.15, 7 Treffen

Bitte bringen Sie mit: Aquarellblock, Aquarellfarben (oder



Aquarell: Ute Westien

einfache Wasserfarben), vorwiegend größere Aquarellpinsel, Bleistift, Mallappen oder Küchenkrepp und einen Wasserbehälter. Für schnelleres Trocknen der Farben können Sie bei Bedarf einen Fön mitbringen.

### Porträt-Malerei

In diesem Kurs erhalten Sie eine Einführung in die Porträt-Geschichte und erwerben sich praktische Grundfertigkeiten in der Porträt-Malerei. Sie entwickeln ein Gefühl für die Anatomie eines Gesichts, für Proportionen, Schattierungen, Perspektive, Komposition und Platzierung.

#### KURSNR. B5302

LEITUNG Helena Weiß

GEBÜHR ab 10 TN € 88,-  
ab 8 TN € 106,-  
ab 6 TN € 132,-

RAUM WWG, Ostbau, Zimmer 01  
(Zeichensaal)

TERMINE Donnerstag, ab 9.3.2023  
bis 20.7.2023,  
19.00 - 21.00, 15 Treffen

Bitte bringen Sie mit: Malblock, Papier und Malutensilien in der von Ihnen bevorzugten Technik.

### Farbenlust-Workshop

Wir lassen den Winter hinter uns und starten mit frischen Farben in den Frühling.

Dieser Workshop bietet Gelegenheit in entspannter Atmosphäre auf unkonventionelle und experimentelle Weise das Malen mit Acrylfarben kennenzulernen oder bereits vorhandene Kenntnisse zu vertiefen und auszubauen. Unter Einsatz verschiedenster Techniken (Schütten, Walzen, Spachteln, Pinseln und Kratzen) entstehen Schicht für Schicht Ihre eigenen leuchtenden und farbstarken Bilder. Im Kurs sind Einsteiger und Fortgeschrittene willkommen.

**Verbindliche Anmeldung bis 9.3.2023!**



Bild: Margit Rehner



Helena Weiß

Geboren in Anshero-Sudshensk, Russland.

1967–1974 Ausbildung an der Staatlichen Hochschule St. Duschambe, Fachrichtung Architektur und Restauration. Pädagogische Erfahrungen u.a. an Schule und Hochschule.

Berufserfahrung als Architektin, Art-Direktorin, Innenarchitektin, Designerin und Dekorateurin. Erfahrungen mit Wandmalerei, Plakatmalerei, Airbrush.



Margit Rehner

„Farbe, Pinsel und Co. sind meine langjährigen Wegbegleiter. Bereits seit Abschluss des Studiums „Textildesign“ arbeite ich den Bereichen Malerei, Grafik und Design. Die Vielfalt unterschiedlichster Kreativtechniken und Ausdrucksmittel fasziniert mich und gibt mir Raum, innere Bilder oder Inspirationen aus der Natur künstlerisch umzusetzen.“

In meinen Kursen, bevorzugt im Bereich der abstrakten Malerei, möchte ich individuelle Kreativität begleiten und fördern, sowie zu neuen Arbeits- und Wahrnehmungsweisen inspirieren.“

#### KURSNR. B5303

LEITUNG Margit Rehner

GEBÜHR € 33,-

RAUM Museumswerkstatt des Kunstmuseums, Eingang: Maximilianstr. 35

TERMINE Freitag, 17.3.2023, 19 – 21.30

Samstag 18.3.2023, 10.00 - 15.00

Bitte bringen Sie mit: 3-4 Leinwände. Es wird eine Materialgebühr von € 10,- im Kurs eingesammelt.

## Kunsth Handwerk und Handarbeit

### Mosaik-Workshop

Das Mosaik ist eine klassische künstlerische Ausdrucksform, die bereits in der Antike bekannt war. Aber auch moderne Künstler wie Antonio Gaudi oder Friedensreich Hundertwasser haben Mosaik gestaltet. Die Vielfalt der kreativen Möglichkeiten ist groß, neben Fliesen können Fundstücke aus der Natur, Münzen oder Glassteine eingearbeitet werden. Im Rahmen des Wochenendseminars lernen Sie, nach eigenen Entwürfen oder ausgewählten Motiven eine kleine Platte für einen Terrassentisch, ein Mosaikbild, eine Statue oder einen Brunnen anzufertigen.

Wenn Sie sich schon vorher ein Bild machen möchten: unter [www.mosaikfarm.de](http://www.mosaikfarm.de) bekommen Sie einen „Einblick“.

**Verbindliche Anmeldung bis 13.4.2023!**

<b>KURSNR.</b>	<b>B5400</b>
LEITUNG	Andreas Lorenz, Fliesenplatten und Mosaiklegemeister
GEBÜHR	€ 48,40
RAUM	Werkstatt, Schobertsreuth 20, 95490 Mistelgau
TERMINE	Freitag, 21.4.2023 19.00 – 20.30 Uhr Samstag, 22.4.2023 8.30 – 15.00 Uhr Sonntag, 23.4.2023, 9.00 – 12.00 Uhr

Für Material werden im Kurs je nach Verbrauch mind. € 40,- eingesammelt.

Um das Risiko von Verletzungen beim Zerschlagen von Fliesen zu minimieren, bitten wir Sie, eine Schutzbrille und Arbeitshandschuhe mitzubringen. Am 2. Kurstag bitte mitbringen: Schürze, Becher, Spachtel, Schwamm, Lappen, kleinere Kartons.



Foto: A. Lorenz

### **NEU** Kunst zum Anfassen

Aus nachhaltigen Materialien entstehen „Kronenfische und Sägehaie“. Wir brauchen für unsere Objekte weder Pinsel noch Farbe – dafür Hammer, Säge, Akkuschrauber und natürlich unsere Fundstücke, die da wären: eine Menge Kronkorken, ausrangierte kleinere flache Metallteile (alte Küchenreibe, alte Säge...) – dem Ideenreichtum sind da keine Grenzen gesetzt.

Durch kreative neue Kombinationen entstehen sehr individuelle Fische mit bunt schillerndem Schuppenkleid.

Besondere Voraussetzungen für diesen Kurs sind Freude und Unbefangenheit am und beim kreativen „Werkeln“.

**Verbindliche Anmeldung bis 27.4.2023!**

<b>KURSNR.</b>	<b>B5401</b>
LEITUNG	Katrin Schinner
GEBÜHR	€ 39,60
RAUM	Atelier Katrin Schinner, Preuschwitzer Str. 37, 95445 Bayreuth
TERMINE	Samstag, ab 6.5.2023 bis 20.5.2023, 10.00 – 13.00, 3 Treffen

Materialkosten in Höhe von 10,- € werden im Kurs eingesammelt.



Foto: K. Schinner

### Die eigene Grillzange schmieden - Handwerken mit Stahl und Feuer

Feuer, Eisen, Hammer und Amboss: Keiner kann da widerstehen. Mit einer Gasesse, einfachen Ambossen und geeigneten Hämmern schmieden wir aus Baustahl eine rustikale Grillzange.

Die Kosten für Material und Grillzange betragen € 28,-. Die Materialkosten werden mit dem Kursleiter abgerechnet. Bitte tragen Sie feste Kleidung und Schuhe.

<b>KURSNR.</b>	<b>B5402</b>
LEITUNG	Gerhard Dykta
GEBÜHR	€ 57,-
RAUM	Werkstatt, Kulmbacher Str. 27 c, Bad Berneck
TERMIN	Samstag, 20.5.2023, 9.00 – 15.00

**Verbindliche Anmeldung bis 15.5.2023!**

<b>KURSNR.</b>	<b>B5402A</b>
LEITUNG	Gerhard Dykta
GEBÜHR	€ 57,-

RAUM Werkstatt, Kulmbacher Str. 27 c, Bad Berneck  
TERMIN Samstag, 24.6.2023, 9.00 - 15.00

**Verbindliche Anmeldung bis 19.6.2023!**



### Aus Alt mach Neu - Upcycling mit Stoffen

Der Slogan „Aus Alt mach Neu“ hat mittlerweile den englischen Namen „Upcycling“. Für meine Upcycling-Projekte braucht man eine Nähmaschine: Taschen aus alten Jeans oder aus Schirmseide von kaputten Schirmen, Sammelordner aus Tetrapacks. Die Kenntnisse im Nähmaschinen-Nähen beschränken sich auf das Nähen von geraden Nähten und dem Versäubern mit Zick-Zack-Stich.

Bevor wir an die großen Werke gehen, könnten wir damit beginnen, aus z.B. einem alten Herrenhemd Geschirrtücher zu nähen.

Wer schon fit an der Nähmaschine ist, kann natürlich gleich mit einem der anderen Upcycling-Produkte beginnen.

**KURSNR. B5403**

LEITUNG Christine Kohl  
GEBÜHR ab 10 TN € 35,20  
ab 8 TN € 42,40  
ab 6 TN € 52,80

RAUM WWG, Ostbau, Zimmer 01 (Zeichensaal)  
TERMINE Dienstag, ab 7.3.2023 bis 25.4.2023,  
18.30 - 20.30, 6 Treffen

Nähmaschine und wenn möglich ein Verlängerungskabel oder Mehrfachsteckdose, aufzuarbeitendes Material (für den Sammelordner sind zehn gleiche 1-Liter-Tetrapacks, an der Klebenaut aufgeschnitten, nötig), Nähmaschinengarn, Schere, Stecknadeln, Nähnadeln, ggf. Nahttrenner.



Foto: C. Kohl



Foto: C. Kohl

## Musik

### Eine Einladung zur Oper: Reise in die Geschichte der italienischen Oper

Italienische Oper, wie Sie sie noch nie erlebt haben.... Einmal im Monat tauchen Sie ein in die italienische Opernwelt. Sie sehen Ausschnitte aus den wichtigsten Opern (mit deutschen Untertiteln) und bekommen zusätzlich einfache Erklärungen in Italienisch und Deutsch. Sie erfahren einiges über die Geschichte und die historische Bedeutung der vorgeführten Oper. Darüber hinaus haben Sie die Möglichkeit Ihr Italienisch zu schulen - und das durch eine der Künste, die weltweit die italienische Kultur berühmt gemacht hat.

Termine: 31.3., 28.4., 26.5., 30.6. und 28.7.2023!

**Verbindliche Anmeldung bis 23.3.2023!**

**KURSNR. B5600**

LEITUNG Aureliano Zattoni  
GEBÜHR € 44,-  
RAUM RW21, Seminarraum 1  
TERMINE Freitag, ab 31.3.2023 bis 28.7.2023,  
17.00 - 19.00, 5 Treffen



### „Singen solltest Du lassen“ und ich singe doch!

Hat Ihnen dieser Satz den Mut geraubt? Aber eigentlich würden Sie gerne singen - nicht nur unter der Dusche? Mit viel Spaß werden Sie in diesem Kurs Ihre Stimme ganz neu entdecken. Denn singen lernen kann jeder, das Instrument hat man immer und überall dabei, man muss sich nur trauen, es auch zu benutzen. Nur Mut - cantiamo!

**KURSNR. B5601**

LEITUNG Marco Borella

GEBÜHR € 35,20  
RAUM RW21, Seminarraum 5  
TERMINE Dienstag, ab 25.4.2023  
bis 16.5.2023, 19.00 - 21.00, 4 Treffen

**Verbindliche Anmeldung bis 18.4.2023!**

**KURSNR. B5601A**  
LEITUNG Marco Borella  
GEBÜHR € 35,20  
RAUM RW21, Seminarraum 5  
TERMINE Dienstag, ab 23.5.2023  
bis 27.6.2023, 19.00 - 21.00, 4 Treffen

**Verbindliche Anmeldung bis 16.5.2023!**

### Gitarrenkurs für Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse

Gitarre lernen leicht gemacht! In diesem Kurs werden die wichtigsten Begleitakkorde sowie Grundlagen im Spielen nach Noten vermittelt. Bereits ab der ersten Stunde werden gemeinsam Lieder begleitet. Egal ob jung oder alt, es ist nie zu spät die Kunst des Gitarrenspielens zu erlernen. Gemeinsam musizieren verbindet und ist ein idealer Ausgleich.

Der Kurs findet in der Gitarrenschule Bayreuth, Wacholderweg 30, 95445 Bayreuth, statt. Mit dem Bus erreichbar. Linie 306 bis Endstation Roter Hügel, von dort Fußweg ca. 5 Minuten. Parkplätze sind vorhanden.

**KURSNR. B5602**  
LEITUNG Eileen Nienaber  
GEBÜHR ab 8 TN € 21,20  
ab 6 TN € 26,40  
RAUM Gitarrenschule Bayreuth, Wacholderweg 30, 95445 Bayreuth  
TERMINE Dienstag, ab 7.3.2023 bis 9.5.2023,  
19.15 - 20.00, 8 Treffen

Für das Notenheft werden im Kurs € 20,- eingesammelt.

## Tanz

### Line Dance für Fortgeschrittene

Line Dance erfordert keinen Partner. Die Tanzgruppe steht in Linien neben- und hintereinander. Die meisten Tänze setzen sich aus immer wiederkehrenden Schrittfolgen zusammen, es gibt auch Contra Lines (gegenüberstehend) oder Tänze im Kreis.

Voraussetzung ist die Freude an der Bewegung in verschiedenen Rhythmen, der Spaß steht im Vordergrund, das Alter ist egal - die Musik geht von Country bis Pop, von Irish Folk bis Latin, es wird nie langweilig!

Gerade wer sich sonst nicht regelmäßig körperlich bewegt und Fitnessübungen mit statisch automatisierten Bewegungen nicht mag, wird durch Tanzen in idealer Weise aktiv.

Die Tänze aus den letzten Kursen werden weiterhin geübt und darauf aufbauend neue Schrittfolgen einstudiert.

**KURSNR. B5700**  
LEITUNG Martina Schiller  
GEBÜHR ab 10 TN € 44,-  
ab 8 TN € 53,-  
ab 6 TN € 66,-  
RAUM Seminarhaus am Neuen Schloss,  
Ludwigstr. 12, Saal  
TERMINE Freitag, ab 10.3.2023 bis 14.7.2023,  
15.15 - 16.15, 15 Treffen



Aureliano Zattoni

„Tornate all'antico e sarà un progresso“  
(Giuseppe Verdi)

Geh zurück zum Alten, es wird ein Fortschritt sein



Eileen Nienaber

Als Tochter eines studierten Konzertgitaristen wurde in meiner Familie immer musiziert und Musik gehört. Die Beatles waren meine erste große musikalische „Liebe“, die meine Begeisterung für die Gitarre im Alter von 6 Jahren so richtig geweckt haben. Mit unterschiedlichen Duopartnern habe ich regelmäßig Konzertauftritte.

**Line Dance für Aufsteiger/Wiedereinsteiger**

Der Kurs beinhaltet Tänze mit einfachen Schrittfolgen und steigert langsam den Schwierigkeitsgrad. Die Tänze aus dem Grundkurs werden wiederholt.

**KURSNR. B5701**

vormittags

LEITUNG Martina Schiller  
GEBÜHR ab 10 TN € 41,10  
ab 8 TN € 49,50  
ab 6 TN € 61,60

RAUM Seminarhaus am Neuen Schloss,  
Ludwigstr. 12, Saal

TERMINE Samstag, ab 11.3.2023 bis 8.7.2023,  
10.30 - 11.30, 14 Treffen

**Orientalischer Tanz**

Der orientalische Tanz mit seiner gefühlvollen und rhythmischen Musik ist weiblich, lebendig und ausdrucksvoll. Die isolierten Bewegungen im Becken- und Brustbereich kräftigen und lockern die Muskulatur, stärken den Rücken und lösen Verspannungen. Regelmäßiges Training führt zu einer besseren Haltung und zu einem neuen Körperbewusstsein.

Das Programm beinhaltet: Aufwärm- und Techniktraining, Üben von Schrittkombinationen und Choreographien, freies Tanzen sowie Vermittlung von Grundkenntnissen verschiedener Tänze (Folklore-, Schleier- u. Stocktanz) und das Tanzen zu Grundschlägen mit Zimbeln. Zum Schluss gibt es noch jede Menge Tipps für Auftritte (z.B. Schminken, Kostüme).

Unterlagen für die im Kurs erarbeiteten Choreografien werden auf Wunsch gegen Gebühr abgegeben.

Bitte bringen Sie mit: Gymnastikanzug, Gymnastikschuhe mit Ledersohlen, sowie ein Tuch, das um die Hüfte passt.

**KURSNR. B5702**

LEITUNG Rosemarie Ballwieser  
GEBÜHR € 13,20  
RAUM RW21, Seminarraum 5  
TERMINE Dienstag, ab 14.3.2023 bis 28.3.2023,  
18.30 - 19.30, 3 Treffen

**Verbindliche Anmeldung bis 7.3.2023!****KURSNR. B5702A**

LEITUNG Rosemarie Ballwieser  
GEBÜHR € 17,60  
RAUM RW21, Seminarraum 5  
TERMINE Dienstag, ab 4.7.2023 bis 25.7.2023,  
18.30 - 19.30, 4 Treffen

Bitte bringen Sie mit: Gymnastikanzug, Gymnastikschuhe mit Ledersohlen, sowie ein Tuch, das um die Hüfte passt.

**Verbindliche Anmeldung bis 27.6.2023!****Shabbat shalom – Israelische Tänze**

Aus der immensen Anzahl von 8000 verschiedenen Tänzen, wollen wir aus Kreis-, Line- und evtl. Paartänzen ca. 6-8 Tänze einstudieren. Die unterschiedlichen Prägungen der Kulturen, die u. a. einen Tanz bestimmen, ermöglichen uns ein sehr vielfältiges und internationales Programm. So finden sich z. B. Rhythmen und Bewegungen aus Spanien, Schritte und instrumentale Musik aus Osteuropa oder der tänzerische Enthusiasmus aus den ethnischen Völkern, der im Vorderen Orient nicht zu übersehen ist.

Termine sind: 11.3., 25.3., 22.4., 6.5., 20.5., 17.6., 1.7., 15.7. und 29.7.2023!



**Astrid Hofmann-Weiss**

Musik und Tanz verbindet nicht nur Kulturen, sondern auch Herz und Seele

Sie werden überrascht sein, was der Tanz in Ihnen bewirken kann. Meine eigenen Erfahrungen belegen, dass unsere Gehirnzellen wieder in Schwung kommen und die Konzentration gefördert wird.

Gesellschaftliche, körperliche oder auch religiöse Aspekte lassen Sie nur profitieren, denn israelische Tänze sind lustig, schnell, spritzig, fröhlich, entspannend, langsam, herausfordernd, besinnlich, temperamentvoll, gesellig, traditionell, inspirierend, informativ, abwechslungsreich



**Rosemarie Ballwieser**

Seit 20 Jahren unterrichte ich Orientalischen Tanz bei der vhs Pegnitz und seit vielen Jahren bei der vhs Bayreuth.

Bei Samira Gamal und Sonja Asmahan erlernte ich diesen für Frauen wunderbaren Tanz.

**Mein Wunsch:**

Erlernen Sie den Tanz des Orient, und Sie werden überrascht sein, wie Sie Ihr Wohlbefinden körperlich und geistig beeinflussen können.

<b>KURSNR.</b>	<b>B5703</b>
LEITUNG	Astrid Hofmann-Weiss
GEBÜHR	ab 10 TN € 52,80 ab 8 TN € 63,60 ab 6 TN € 79,20
RAUM	Seminarhaus am Neuen Schloss, Ludwigstr. 12, Saal
TERMINE	Samstag, ab 11.3.2023 bis 29.7.2023, 12.00 - 14.00, 9 Treffen

Bitte bringen Sie mit: normale Schuhe, keine Gummisohle!

**NEU** **Stepptanzkurs für Anfänger\*innen oder mit leichten Grundkenntnissen**

So tanzen wie Gene Kelly - lässig über die Tanzfläche gleiten wie Fred Astaire. Kein Problem! Denn es braucht nicht viel, um diese Tanzform zu erlernen. Jeder der Laufen kann, kann auch Stepptanzen!

In diesem Stepptanzkurs werden die ersten Techniken und klassischen Schrittkombinationen vermittelt, und eine Standard-Choreographie eingeübt.

Egal ob jung oder alt, blutiger Anfänger, oder Tänzer mit ersten Stepptanzerfahrungen, hier kommt jeder auf seine Kosten.

Stepptanz verbindet wie kein anderer Tanz Musik und Bewegung, wobei ein musikalischer Hintergrund nicht nötig ist, um beim Steppen Erfolgserlebnisse zu haben.

Die Grundtechniken sind leicht und schnell erlernt und die Rhythmen gehen gleich ins Ohr - und eines ist sicher: Einmal von der Stepptanzbegeisterung gepackt, lässt sie einen nicht wieder los!

**Verbindliche Anmeldung bis 22.6.2023!**

<b>KURSNR.</b>	<b>B5704</b>	vormittags
LEITUNG	Eileen Nienaber	
GEBÜHR	€ 17,60	
RAUM	RW21, Seminarraum 5	
TERMINE	Samstag, 1.7. und Sonntag, 2.7.2023, 10.00 - 12.00, 2 Treffen	

Für den Kurs müssen Schuhe mitgebracht werden. Am besten bequeme Schuhe mit leichtem Absatz (2-3 cm)

Wer möchte kann natürlich auch Stepptanzschuhe mitbringen

## Hobby

### Schachspielen – leicht gemacht!

Besuchen Sie diesen Kurs zur Vermittlung königlichem Wissens! Willkommen sind Anfänger, Wiedereinsteiger und Senioren, welche das Schachspiel erlernen oder sich darin verbessern möchten. Das Spiel wird von Grund auf erläutert.

<b>KURSNR.</b>	<b>B5800</b>
LEITUNG	Jürgen Delitzsch
GEBÜHR	ab 10 TN € 35,20 ab 8 TN € 42,40 ab 6 TN € 52,80
RAUM	RW21, Seminarraum 3
TERMINE	Montag, ab 6.3.2023 bis 15.5.2023, 18.00 - 19.30, 8 Treffen

Bitte Spielbretter und Figuren, soweit vorhanden, mitbringen!



Foto: Fotolia



Jürgen Delitzsch

Dipl.-Volkswirt,  
EDV-Organisationsprogrammierer

Übungsleiter des Bayerischen Schachbundes, 10-jähriges Engagement als Jugendleiter in Schachvereinen, aktiver Turnierspieler. An der vhs Bayreuth betreue ich seit dem Frühjahr 2000 Kurse für Schachinteressierte.

**Meine Motivation:** Menschen jeglichen Alters das Schachspiel als alternative Freizeitbeschäftigung näher zu bringen und die Freude am gemeinsamen Spiel in der Gruppe zu fördern. Dabei dient das Schachspiel als ideales Mittel des Entspannungstrainings und auch des Trainings der Konzentration.

### Minicamper selbst bauen – individuell, kompakt und günstig

Das Seminar vermittelt im theoretischen Teil die wichtigsten Planungsschritte:

- Vor- und Nachteile eines Minicampers / welche Autos sind geeignet?
- Welche Erwartungen habe ich und was ist technisch umsetzbar?
- Details zu den Bereichen Schlafen, Kochen, Kühlen, Wasser, Strom, Stauraum
- Sicherheitsrelevante Aspekte und Rechtliches
- Kostenkalkulation: Welche Kosten/Arbeiten kommen auf mich zu?
- Von der Minimalausstattung bis zur autarken Variante

Im praktischen Teil erlebst du, wie:

- aus einem „normalen Auto“ ein autark ausgebautes Minicamper wird,
- Bett, Küche, Kühlbox, Möbel, Sonnenschutz... eingebaut/ verstaut sind,
- was es an nützlichem Zubehör gibt,
- alle deine Fragen beantwortet werden.

Die Teilnehmer\*innen erhalten außerdem ein 15 seitiges Skript, in dem alle wichtigen Details aufgelistet sind und entsprechend der eigenen Bedürfnisse angepasst werden können, damit jede\*r die Möglichkeit hat, eigenen Ideen umzusetzen und einen individuellen Traumcamper zu verwirklichen!

**Verbindliche Anmeldung bis 30.9.2021!**

<b>KURSNR.</b>	<b>B5801</b>
<b>LEITUNG</b>	Lisa Vandea
<b>GEBÜHR</b>	€ 95,-
<b>RAUM</b>	RW21, Seminarraum 4
<b>TERMIN</b>	Samstag, 6.5.2023, 10.00 - 17.00



Foto: R. Ruckdeschel

**NEU:**  
Täglich ab  
**20 UHR**  
verfügbar

**Jetzt am ABEND schon die Zeitung von morgen lesen.**

Testen Sie unser E-Paper mit der neuen Vorabendausgabe für 30 Tage zum attraktiven Sonderpreis.

**JETZT BESTELLEN:**  
[www.kurier.de/vorabend](http://www.kurier.de/vorabend) |  
Tel. 0921 / 294 294

Immer näher dran **KURIER**

### Die vhs Bayreuth sucht laufend Kursleiter\*innen für alle Fachbereiche!

- Sie haben eine qualifizierte Ausbildung bzw. ein abgeschlossenes Studium?
- Sie haben idealerweise Erfahrung im Unterrichten von Erwachsenen?
- Sie sind kommunikativ, haben Spaß am Umgang mit Menschen und können motivieren?

#### Wir freuen uns auf Sie!

Bitte melden Sie sich bei Melanie Vogt,  
Tel. 0921-50 70 38 40 oder schicken Sie  
eine Mail an: [volkshochschule@stadt.bayreuth.de](mailto:volkshochschule@stadt.bayreuth.de)



## Die Kunst des Würzens

### Ingwer – Die Wunderwurzel

Ingwer erfreut sich in Deutschland immer größerer Beliebtheit und wird immer häufiger auch in der deutschen Küche verwendet. Doch noch immer gibt es viel über diese einzigartige Pflanze zu lernen. Forscher haben bestätigt, dass Ingwer mit seinen bioaktiven Wirkstoffen gegen eine Reihe von Beschwerden hilft. Die Bewohner der ostasiatischen Länder nutzen diese Eigenschaften schon seit Jahrtausenden. Besonders in England ist Ingwer aufgrund seiner früheren Kolonien in Ostasien sehr beliebt. Das beweisen viele Speisen und natürlich das berühmte Ginger Ale.

Wir bereiten bis zu 12 verschiedene Speisen zu in denen der Ingwer seine Verwendung findet, z.B. Gurkensalat, Kürbissuppe, zwei verschiedene Gemüsesorten, Spaghetti mit Pfirsich, Kartoffel-Kokosgratin, Garnelenspieße, verschiedene Fleischzubereitungen und diverse Nachspeisen.

Verbindliche Anmeldung bis 13.04.2023!

**KURSNR.** B7400  
**LEITUNG** Sonja von Chamier-Gliszczyński  
**GEBÜHR** € 15,90  
**RAUM** RW21, Kochstudio  
**TERMIN** Freitag, 21.4.2023, 17.00 - 21.30

Im Kurs wird eine Materialgebühr für Lebensmittel und Getränke zwischen € 12,- und 15,- eingesammelt. Bitte bringen Sie eine Schürze, ein Geschirrtuch und Behälter für die Reste mit!



Foto: Pixabay

### Mediterrane Küchenkräuter

Im Handumdrehen verfeinern Kräuter jedes Gericht in einen Gaumenschmaus. Zudem sind sie auch noch gesund. Grund dafür sind ihre ätherischen Öle und Mineralstoffe. In diesem Genussseminar werden Ihnen verschiedene Küchenkräuter und deren Einsatz in der modernen, mediterranen Küche vorgestellt. Auf dem Speiseplan stehen folgende Gerichte (vorbehaltlich Änderungen): Tomatencremesuppe mit Basilikumpesto, griechischer Salat mit Feta und Oregano,

überbackene Zucchini mit Minze-Reis-Füllung, ligurisches Huhn mit Thymian, Lavendel und Oliven sowie griechischer Joghurt mit Rosmarin, Honig und Walnüssen als Nachtisch. Dieser Kurs ist auch für Kochanfänger bestens geeignet!

**Verbindliche Anmeldung bis 11.05.2023!**

**KURSNR.** B7401  
**LEITUNG** Vadim Vl. Popov  
**GEBÜHR** € 19,50  
**RAUM** RW21, Kochstudio  
**TERMIN** Samstag, 20.5.2023, 17.00 - 22.30

Für Rezepte, Lebensmittel (vorwiegend in Bioqualität) und Getränke werden im Kurs € 25,- eingesammelt. Bitte bringen Sie eine Schürze und ein Geschirrtuch sowie Behälter für die Reste mit!

### Zitronen - die besten Rezepte aus der ganzen Welt

Zitronen sind aus den Küchen der Welt nicht mehr wegzudenken. Mit ihrem sauren Saft, der spritzigen Schale und dem köstlich frischen Aroma vollenden sie herzhaftere Currys und cremige Desserts. Salzig eingelegt, dürfen die knallgelben Früchte sogar die Hauptrolle spielen und in Limonade, Likör oder zu Marmelade gekocht versüßen sie uns das manchmal so bittere Leben. An diesem Abend kochen Sie ein herrlich erfrischendes und leichtes 6-Gänge-Menü mit Zitronen.

**Verbindliche Anmeldung bis 8.06.2023!**

**KURSNR.** B7402  
**LEITUNG** Vadim Vl. Popov  
**GEBÜHR** € 19,50  
**RAUM** RW21, Kochstudio  
**TERMIN** Samstag, 17.6.2023, 17.00 - 22.30

Für Rezepte, Lebensmittel (vorwiegend in Bioqualität) und Getränke werden im Kurs € 29,- eingesammelt. Bitte bringen Sie eine Schürze und ein Geschirrtuch sowie Behälter für die Reste mit!



Foto: Pixabay

### Knoblauch - kleine Knolle, aber oho!

Dem Knoblauch werden heilende und aphrodisierende Kräfte nachgesagt. Es gibt ihn in schneeweiß, zartrosa oder pechscharf, geräuchert und in Olivenöl mit mediterranen Kräutern eingelegt und nicht zuletzt als leckere Aioli-Creme. Auf dem Speiseplan stehen folgende Gerichte: anregender Kleopatra-Salat mit Knoblauch, Rettich und Rosenblüten, knuspriges Knoblauchbrot, marokkanische Knoblauchsuppe mit Salzzitronen, Gemüserohkost mit Aioli, südfranzösisches Knoblauchhuhn mit Rosmarinkartoffeln sowie Lakritzreis mit Aprikosen und schwarzem Knoblauch als Dessert. Außerdem erhalten Sie nützliche Tipps gegen den Knoblauchatem.

**Verbindliche Anmeldung bis 13.07.2023!**

<b>KURSNR.</b>	<b>B7403</b>
LEITUNG	Vadim Vl. Popov
GEBÜHR	€ 19,50
RAUM	RW21, Kochstudio
TERMIN	Freitag, 21.7.2023, 17.00 - 22.30

Für Rezepte, Lebensmittel (vorwiegend in Bioqualität) und Getränke werden im Kurs € 29,- eingesammelt. Bitte bringen Sie eine Schürze und ein Geschirrtuch sowie Behälter für die Reste mit!

## Jahreszeitenküche



### FlussFilmFest Wildkräuterführung: Frühlings- erwachen in der Rotmainaue

Im Rahmen des Main-Flussfilmfests erkunden wir die Pflanzenwelt der Rotmainaue bei Bayreuth. Diese ist ein wahres Naturjuwel, da solch naturnahe Gewässerlebensräume heute selten geworden sind. Insbesondere die artenreichen Feuchtwiesen entlang des Roten Mains stellen eine absolute Besonderheit dar. Aber auch der Fluss selbst, der sich seinen Weg in verschlungenen Windungen selbst suchen darf, ist eine wunderschöne Seltenheit.

Wir erkunden diesen besonderen Lebensraum und dabei entdecken wir wahre Vitaminbomben, wie das Scharbockskraut, im Wasser wachsende Lebenskünstler wie die Schwarz-Erle und erste Frühlingsblüten von Hohlem Lerchensporn und Wald-Gelbstern, die uns mit ihrer Schönheit erfreuen.

Treffpunkt: Kreisel bei der ehemaligen Bushaltestelle Bezirkskrankenhaus (Nordring 2; von der Spinnereistraße kommend den Nordring überqueren und immer geradeaus weiter bis zum Kreisel)

**Verbindliche Anmeldung bis 16.03.2023!**

<b>KURSNR.</b>	<b>B7404</b>
LEITUNG	Veronika Hartmann
GEBÜHR	€ 6,60
RAUM	Treffpunkt: Kreisel Bushaltestelle „Bezirkskrankenhaus“
TERMIN	Samstag, 18.3.2023, 14.30 - 16.00



### Griechische Frühlingsküche

Zum wichtigsten griechischen Feiertag, Ostern, wollen wir gemeinsam kochen: Vorspeise Zaziki und Käsetöpfen, Lammhähnchen mit Kritharaki und Lammkoteletts als Hauptgericht. Der Nachtisch darf natürlich nicht fehlen, da machen wir eine „kalorienarme“ (was ist ein Paradoxon: kalorienarmer griechischer Nachtisch) Galatopita aus Ioannina. (Aus organisatorischen Gründen, behalten wir uns Änderungen im Menü vor.)

**Verbindliche Anmeldung bis 11.04.2023!**

<b>KURSNR.</b>	<b>B7405</b>
LEITUNG	Christos Chaidas
GEBÜHR	€ 12,40
RAUM	RW21, Kochstudio
TERMIN	Mittwoch, 19.4.2023, 17.30 - 21.00

Im Kurs werden für Lebensmittel und Getränke € 14,- bis 18,- eingesammelt. Bitte bringen Sie eine Schürze, ein Geschirrtuch und Behälter für die Reste mit!



Foto: M. Vogt



### Veganes Backen - Livis Basics

Lasst uns die Kaffeetafeln Bayreuths bestücken! Lauter vegane Köstlichkeiten warten darauf, von euch gebacken zu werden. Gemeinsam werden wir viele Leckereien zubereiten, die ich sonst für das Crazy Sheep Bayreuth backe. Bekommt ihr auch schon Lust auf Cookies, Carrot Cake und viele weitere Klassiker aus meiner Backstube? Dann seid dabei!

**Verbindliche Anmeldung bis 17.04.2023!**

**KURSNR. B7406**  
**LEITUNG** Livia Polte  
**GEBÜHR** € 14,20  
**RAUM** RW21, Kochstudio  
**TERMIN** Samstag, 22.4.2023, 10.00 - 14.00



Foto: L. Polte

**NEU** **Frühlingsküche mit Käse – Verführerisches mit Burrata, Ricotta und Co.**

Käse macht glücklich! Mal exotisch karibisch wie Cordon bleu mit Kokosflocken, Ananas und Cajun-Gewürz, mal leicht und fein wie Fenchelsalat mit Scamorza und Kabeljau oder auch mediterran angehaucht wie „offene“ Lasagne mit Ricotta, Salsiccia, Taleggio und Trüffelöl. Köstlich! Die neuen Frühlingsideen mit Käse werden bald zu echten Lieblingsessen von Ihnen, wollen wir wetten? An diesem Abend kochen Sie ein herrliches 6-Gänge-Glücksmenü mit Käse.

**Verbindliche Anmeldung bis 20.04.2023!**

**KURSNR. B7407**  
**LEITUNG** Vadim Vl. Popov  
**GEBÜHR** € 19,50  
**RAUM** RW21, Kochstudio  
**TERMIN** Freitag, 28.4.2023, 17.00 - 22.30

Für Rezepte, Lebensmittel (vorwiegend in Bioqualität) und Getränke werden im Kurs € 29,- eingesammelt. Bitte bringen Sie eine Schürze und ein Geschirrtuch sowie Behälter für die Reste mit!

**Frühling lässt sein blaues Band**

...schweifen durch die Lüfte, süße, wohlbekannte Düfte streifen ahnungsvoll das Land (E. Mörike). Kaum das die ersten wärmeren Tage im Frühling die müde Winterstimmung vertreiben, wird es bunt auf den Märkten. Das reichhaltige Angebot und die frische Vielfalt macht Lust aufs Kochen. In diesem Kurs bereiten wir 12 verschiedene Speisen mit Frühlingsgemüse zu: Spinatknödel, gratiniertes Frühlingsgemüse, Rauke mit Hähnchenbrust, Frühlingskartoffeln mit grünem Spargel und Mairübchen. Als Nachtisch wird es eine Biskuitrolle mit Erdbeerquark und eine Rhabarber-Puddingauflauf.

**Verbindliche Anmeldung bis 04.05.2023!**

**KURSNR. B7408**  
**LEITUNG** Sonja von Chamier-Glisczynski  
**GEBÜHR** € 15,90  
**RAUM** RW21, Kochstudio  
**TERMIN** Freitag, 12.5.2023, 17.00 - 21.30

Im Kurs wird eine Materialgebühr für Lebensmittel und Getränke zwischen € 12,- und € 15,- (je nach Teilnehmerzahl) eingesammelt. Bitte bringen Sie eine Schürze, ein Geschirrtuch und Behälter für die Reste mit!

**Erdbeere küsst Rhabarber**

Die gemeinsame Saison von Erdbeeren und Rhabarber ist nicht lang. Nur im Juni gibt es beide gleichzeitig in Hülle und Fülle aus heimischem Anbau. Wir feiern an diesem Abend die kulinarische Hochzeit von sommerlicher Süße und erfrischender Säure und kreieren ein 6-Gänge-Sommermenü mit Erdbeeren und Rhabarber, bestehend aus Rhabarber-Linsen-Suppe, Zucchinirollchen mit Rhabarber-Ketchup, Salat mit „Barbeer“-Salsa und Avocado-Sticks, selbstgemachten Erdbeer-Rhabarber-Ravioli, Hähnchenbrust mit Rhabarber, Speck und Wildreis sowie einem fruchtigen Mandelkuchen.

**Verbindliche Anmeldung bis 15.06.2023!**

**KURSNR. B7409**  
**LEITUNG** Vadim Vl. Popov  
**GEBÜHR** € 19,50  
**RAUM** RW21, Kochstudio  
**TERMIN** Samstag, 24.6.2023, 17.00 - 22.30

Für Rezepte, Lebensmittel (vorwiegend in Bioqualität) und Weine werden im Kurs € 29,- eingesammelt. Bitte bringen Sie eine Schürze und ein Geschirrtuch sowie Behälter für die Reste mit!

**Aprikosenhimmel – Kochen mit Aprikosen, Aprikosenkernen und Aprikosenkernöl**

Sie ist gelb, samtig, fruchtig, lecker und außerdem sehr gesund: Die Aprikose. Wir wünschen uns eine Haut wie eine Aprikose, in China gilt sie als Symbol für ein junges Mädchen und schon William Shakespeare sprach der Aprikose im „Sommernachtstraum“ eine aphrodisierende Wirkung zu.

Dennoch fristet die gelbe Frucht ein Schattendasein neben Nektarine und Pfirsich. Brechen wir also eine Lanze für die Aprikose und kochen ein himmlisches Aprikosenmenü, aus Aprikosen-Spritz, Pastinakencremesuppe mit Aprikosenkernöl, Crostini mit Aprikosenkern-Möhren-Pesto, Hirsch in Marinade aus Aprikosen, Bitterorangenschalen und Kurkuma, Reissalat aus der Camarque mit Aprikosensenf sowie einer Aprikosentarte mit Lavendelblüten.

**Verbindliche Anmeldung bis 29.6.2023!**

**KURSNR. B7410**  
LEITUNG Vadim Vl. Popov  
GEBÜHR € 19,50  
RAUM RW21, Kochstudio  
TERMIN Freitag, 7.7.2023, 17.00 - 22.30

Für Rezepte, Lebensmittel (vorwiegend in Bioqualität) und Getränke werden im Kurs € 29,- eingesammelt. Bitte bringen Sie eine Schürze und ein Geschirrtuch sowie Behälter für die Reste mit!



### **Kraftsuppe – ein Hauptbestandteil in der chinesischen Medizin**

In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) spielt die Ernährung eine sehr wichtige Rolle. Das Wohlbefinden, die Vitalität und das Immunsystem können damit positiv beeinflusst werden. Nahrungsmittel werden in der TCM als Heilmittel eingesetzt und nach Thermik, Geschmacksrichtung, Organ- und Meridianzugehörigkeit und Wirkungsrichtung eingeteilt. Eine einfache Form der Umsetzungsmöglichkeit der Grundzüge dieser Ernährungslehre ist die sogenannte Kraftsuppe. Kraftsuppen stärken und harmonisieren in Stresszeiten und bei Energiemangel.

Im Rahmen des Workshops werden Sie die Grundgedanken der Ernährungslehre nach TCM mit Schwerpunkt Kraftsuppe kennenlernen sowie Tipps erhalten, wie Sie diese ganz einfach in Ihren Alltag integrieren können. Gemeinsam wird auch eine Kraftsuppe zubereitet und verkostet.

**Verbindliche Anmeldung bis 30.4.2023!**



Foto: S. Blaha

**KURSNR. B7411**  
LEITUNG Stephanie Blaha  
GEBÜHR € 14,20  
RAUM RW21, Kochstudio  
TERMIN Donnerstag, 4.5.2023, 17.00 - 21.00

Bitte bringen Sie eine Schürze, ein Geschirrtuch und ein hitzebeständiges Gefäß zum Abfüllen der Suppe mit. Die Lebensmittelkosten von € 4,- pro Person werden im Kurs eingesammelt.

### **Hülsenfrüchteparadies – ein vegetarischer Schlemmerabend**

Hülsenfrüchte haben viel zu bieten. Sie stecken nicht nur voller wertvoller, pflanzlicher Proteine, sondern auch unglaublich vieler kulinarischer Möglichkeiten. Auf dem Speiseplan (vorbehaltlich Änderungen) stehen Köstlichkeiten wie La Socca (Kichererbsenfladen), frittierte Bohnen mit „Asche“, Zitronenabrieb und Kardamomjoghurt, Dicke-Bohnen-Sauerkraut-Suppe mit Hibiskus-Pesto, marinierte gelbe Schälerböhen auf Avocadomus, lauwarmen Salat mit Birnen, grünen Bohnen und Räuchertofu, süß-saurer Pinobohnen-Eintopf mit Backpflaumen, Spätzle-Linsen-Pfanne mit Bergkäse sowie süße Erbsen-Ricotta-Creme als Dessert. Außerdem bekommen Sie wertvolle Tipps zum Umgang mit Erbsen, Bohnen & Co.

**Verbindliche Anmeldung bis 11.5.2023!**

**KURSNR. B7412**  
LEITUNG Vadim Vl. Popov  
GEBÜHR € 19,50  
RAUM RW21, Kochstudio  
TERMIN Freitag, 19.5.2023, 17.00 - 22.30

Für Rezepte, Lebensmittel (vorwiegend in Bioqualität) und Getränke werden im Kurs € 29,- eingesammelt. Bitte bringen Sie eine Schürze und ein Geschirrtuch sowie Behälter für die Reste mit!



### **Rezepte im Glas**

Portionierte Speisen sind geeignet für einen Abend mit Gästen, Freunden oder der Familie und machen sich super auf einem Buffet.

In diesem Kurs bereiten wir mindestens 12 verschiedenen Speisen im Glas oder kleinen Gefäßen zu. Von pikant über süß, fleischlos und mit Fleisch wird jeder Geschmack etwas für sich finden.

**Verbindliche Anmeldung bis 8.6.2023!**

**KURSNR. B7413**  
LEITUNG Sonja von Chamier-Glisczynski  
GEBÜHR € 15,90  
ab 6 TN € 19,80  
RAUM RW21, Kochstudio  
TERMIN Freitag, 16.6.2023, 17.00 - 21.30

Im Kurs wird eine Materialgebühr für Lebensmittel und Getränke zwischen € 12,- und €15,- eingesammelt. Bitte bringen Sie eine Schürze, ein Geschirrtuch und Behälter für die Reste mit!

## Klassiker & Lieblinge



### Gesund und vital kochen mit Nussölen

Nussöle sind wahre kulinarische sowie ernährungsphysiologische Schätze und ihr Einsatz in der Küche ist sehr empfehlenswert. In diesem Kurs werden verschiedene Öle mit ihren Eigenschaften und Einsatzmöglichkeiten in der modernen Küche vorgestellt. Wir lernen dabei die Regeln, wie sie richtig verwendet oder gelagert werden sollten. Gemeinsam kreieren wir ein leichtes, jedoch sehr genussvolles Abendessen, bestehend u. a. aus Rotbarschfilet mit Avocado und Ingwer (mit Arganöl), Riesenchampignons mit selbstgemachtem Walnusspesto (mit Walnussöl), Büffelmozzarella mit Mango und Rucola (mit Zedernnussöl), Knoblauchsuppe mit wildem Bergpfeffer (mit Pistazienkernöl).

**Verbindliche Anmeldung bis 15.6.2023!**

<b>KURSNR.</b>	<b>B7414</b>
<b>LEITUNG</b>	Vadim VI. Popov
<b>GEBÜHR</b>	€ 19,50
<b>RAUM</b>	RW21, Kochstudio
<b>TERMIN</b>	Freitag, 23.6.2023, 17.00 - 22.30

Für Rezepte, Lebensmittel (vorwiegend in Bioqualität) und Getränke werden im Kurs € 29,- eingesammelt. Bitte bringen Sie eine Schürze und ein Geschirrtuch sowie Behälter für die Reste mit!

### Quiche, Tartes & Co.

Eine Quiche ist eine Spezialität aus der Französischen Küche, die ursprünglich aus dem Raum Lothringen stammt. Die französische Bezeichnung „Quiche“ wurde um 1845 von dem elsässischen Wort Kueche abgeleitet, das dem deut-



Foto: Fotolia



Vadim VI. Popov wurde an der russischen Schwarzmeerküste im Nordkaukasus geboren.

Er hat Bodenkunde, Geographie und Soziologie in Moskau und Bayreuth studiert.

*Vadim VI Popov*

Zurzeit arbeitet er als freier Autor, Kochdozent und ist Lehrbeauftragter für Russisch an verschiedenen Hochschulen.

schon Wort „Kuchen“ entspricht.

Wir bereiten Garnelen-Pie „Barbados“, Bratwurst-Torte mit Senfkruste, Ziegenkäse-Quiche mit Thymian, Gemüsequiche und einen asiatischen Blechkuchen zu. Als Nachspeise backen wir eine Himbeer-Mandel-Tarte, Zitronenquark-Törtchen, einen sizilianischen Marzipankuchen mit kandierten Früchten, sowie eine Kardamomtarte mit weißer Schokolade.

**Verbindliche Anmeldung bis 6.7.2023!**

<b>KURSNR.</b>	<b>B7415</b>
<b>LEITUNG</b>	Sonja von Chamier-Glisczynski
<b>GEBÜHR</b>	€ 15,90
<b>RAUM</b>	RW21, Kochstudio
<b>TERMIN</b>	Freitag, 14.7.2023, 17.00 - 21.30

Im Kurs wird eine Materialgebühr für Lebensmittel und Getränke zwischen € 12,- und € 15,- eingesammelt. Bitte bringen Sie eine Schürze, ein Geschirrtuch und Behälter für die Reste mit!

### Gerichte mit Geschichte

Wer hat eigentlich das Croissant erfunden? Und wie kam der Bismarckhering wirklich zu seinem Namen? Wer weiß schon, dass Spaghetti alla carbonara eigentlich von amerikanischen Soldaten in Rom erfunden wurden, die Glückskekse in Wirklichkeit aus Japan stammen oder das Schnitzel Holstein mit dem Geheimrat dieses Namens überhaupt nichts zu tun hat? An diesem Abend begeben wir uns auf kulinarische Entdeckungsreise in die Welt berühmter Gerichte und kochen gemeinsam ein leckeres 7-Gänge-Menü. Ein Muss für alle, die mehr wissen wollen über die Geschichte der Gerichte.

**Verbindliche Anmeldung bis 29.6.2023!**

**KURSNR. B7416**  
**LEITUNG** Vadim Vl. Popov  
**GEBÜHR** € 19,50  
**RAUM** RW21, Kochstudio  
**TERMIN** Samstag, 8.7.2023, 17.00 - 22.30

Für Rezepte, Lebensmittel (vorwiegend in Bioqualität) und Getränke werden im Kurs € 29,- eingesammelt. Bitte bringen Sie eine Schürze und ein Geschirrtuch sowie Behälter für die Reste mit!

## Mediterrane Küche

### Portugiesische Küche

In Portugal, dem Land des Portweins und der Seefahrer, haben altes Brauchtum, koloniale Einflüsse und die sonnenverwöhnte Lage eine einzigartige Landesküche hervorgebracht. Aus Südamerika kamen beispielweise die feurigen Chilischoten Piri Piri, von den Mauren der honigsüße Kuchen mit Mandeln und Himbeeren, und die Seefahrt machte den salzig-aromatischen Bacalhau, den Sie nirgendwo sonst in so vielen Variationen genießen können, zum Nationalgericht. Gekocht wird an diesem Abend folgendes Menü (vorbehaltlich Änderungen): Açorda alentejana (Brotsuppe aus dem Alentejo), Croquettes de bacalhau (Kroketten aus Stockfisch), Salada de tomate assado (Salat von gegrillten Tomaten), Lula à moda do Lisboa (Tintenfische Lissaboner Art), Huhn mit Erbsen, Batatas à murro (Zerdrückte Kartoffeln) sowie Torta de amêndoas (Mandelkuchen mit Himbeeren). Alle Portugal-Fans, die den Kochlöffel schwingen wollen, sind zu diesem Kochabend herzlich eingeladen!

**Verbindliche Anmeldung bis zum 20.4.2023!**

**KURSNR. B 7417**  
**LEITUNG** Vadim Vl. Popov  
**GEBÜHR** € 19,50  
**RAUM** RW21, Kochstudio  
**TERMIN** Samstag, 29.4.2023, 17.00 - 22.30



Foto: M. Vogt

Für Rezepte, Lebensmittel (vorwiegend in Bioqualität) und portugiesische Weinspezialitäten werden im Kurs € 29,- eingesammelt. Bitte bringen Sie eine Schürze und ein Geschirrtuch sowie Behälter für die Reste mit!



### Griechische Fisch-Küche

Griechische Hausmannskost mit Fisch - damit der Gaumen in Urlaubsstimmung kommt.

Griechische Küche wäre ohne Fisch undenkbar. Deshalb wollen wir gemeinsam ein paar einfache, schnelle und trotzdem leckere Gerichte zubereiten. Eine Vorspeise, zwei Hauptgerichte (mal mit Fischfilet und mal mit Kalamari) und natürlich darf die Nachspeise nicht fehlen.

**Verbindliche Anmeldung bis 8.5.2023!**

**KURSNR. B 7418**  
**LEITUNG** Christos Chaidas  
**GEBÜHR** € 12,40  
**RAUM** RW21, Kochstudio  
**TERMIN** Samstag, 13.5.2023, 17.30 - 21.00

Im Kurs werden für Lebensmittel und Getränke € 12,- bis € 15,- eingesammelt. Bitte bringen Sie eine Schürze, ein Geschirrtuch und Behälter für die Reste mit!



Foto: M. Vogt



### Veganes Italien

Viva la cucina italiana! - Wir holen uns Italien auf die Teller. Gemeinsam kochen wir wie bei Mutti: Freudige Seelen und volle Mägen werden unser Ziel sein. So viel kann ich euch verraten: Es erwartet euch eine Reise durch die vegane italienische Küche, bei der ihr Klassiker wie Pasta und Tiramisu nicht vermissen müsst!

**Verbindliche Anmeldung bis 8.5.2023!**

**KURSNR. B 7419**  
**LEITUNG** Livia Polte  
**GEBÜHR** € 14,20

RAUM RW21, Kochstudio  
TERMIN Mittwoch, 17.5.2023, 15.00 - 19.00

Im Kurs werden für Lebensmittel und Getränke € 12,- bis € 15,- eingesammelt. Bitte bringen Sie eine Schürze, ein Geschirrtuch und Behälter für die Reste mit!

### Toskanische Küche

Herb-würzige Rosmarin- und Thymianzweige, sonnenge-reifte Auberginen und Tomaten, aromatische Fleischgerichte - in den malerischen Hügeln der Toskana wird alles Gute zelebriert. Dabei zergehen die typisch toskanischen Pici all'aglione, Tagliata al rosmarino oder das Sorbetto di fici ebenso auf der Zunge wie ihre klangvollen Namen. Feines Essen mit erlesenen Zutaten erwartet Sie an diesem Genussabend, dazu gibt es einen guten Wein und nicht zuletzt eine literarische Kostprobe.

**Verbindliche Anmeldung bis 22.6.2023!**

**KURSNR. B7420**  
LEITUNG Vadim Vl. Popov  
GEBÜHR € 19,50  
RAUM RW21, Kochstudio  
TERMIN Samstag, 1.7.2023, 17.00 - 22.30

Für Rezepte, Lebensmittel (vorwiegend in Bioqualität) und Getränke werden im Kurs € 29,- eingesammelt. Bitte bringen Sie eine Schürze und ein Geschirrtuch sowie Behälter für die Reste mit!

## Fernreisen für den Gaumen

### Japanische Küche - Sushi für Anfänger/-innen

Mit zunehmendem Ernährungsbewusstsein gewinnt die japanische Küche auch in Deutschland an Beliebtheit. Vor allem Sushi - das delikate Reishäppchen - ist der Renner. Man isst Sushi als Vorspeise oder auch zwischendurch, mit der Hand oder mit Stäbchen. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie Sushi-Reis selber zubereiten und wie Sie den Genuss mit Sojasauce, Wasabi (grünem Meerrettich) und Ingwer steigern.

Sie stellen verschiedene Sushi-Varianten her, z.B. mit geräuchertem Lachs, Thunfisch, Eiern, Gemüse. Zusätzlich bereiten Sie verschiedene Suppen zu. Außerdem erhalten Sie Informationen über die wichtigsten Zutaten in der japanischen Küche.

**Verbindliche Anmeldung bis 20.4.2023!**

**KURSNR. B7421**  
LEITUNG Yae Tanaka-Bachfischer  
GEBÜHR € 10,60  
RAUM RW21, Kochstudio  
TERMIN Donnerstag, 27.4.2023, 18.00 - 21.00

Im Kurs wird eine Lebensgebühr in Höhe von € 9,- eingesammelt! Bitte bringen Sie eine Schürze, ein Geschirrtuch und Behälter für die Reste mit!

### Spaß mit der japanischen Küche Gyoza und Harusame-Salada

Im Kurs lernen Sie, dass die japanische Küche nicht so kompliziert sein muss wie man denkt, sondern manchmal viel schneller und einfacher ist! Gyoza (jap. Maultaschen) haben ihren Ursprung in China und sind durch Korea nach Japan gewandert. Heute sind sie auch eine sehr beliebte japanische Speise.

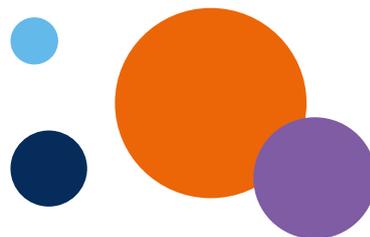
**Verbindliche Anmeldung bis 2.7.2023!**

**KURSNR. B7422**  
LEITUNG Yae Tanaka-Bachfischer  
GEBÜHR € 10,60  
RAUM RW21, Kochstudio  
TERMIN Donnerstag, 6.7.2023, 18.00 - 21.00

Im Kurs werden für Lebensmittel € 11,- eingesammelt. Bitte bringen Sie eine Schürze, ein Geschirrtuch und Behälter für die Reste mit!



Foto: Fotolia



### Peruanische Küche

Die peruanische Küche hat in den letzten Jahren international für Furore gesorgt. Mit ihren asiatischen, arabischen und europäischen Einflüssen zählt sie zu den aufregendsten Küchen der Welt.

Als Vorspeise wird in Peru gerne Ceviche gegessen (in Limettensaft mariniertes Fisch). Außerdem gibt es schmackhafte Tamales (in Bananenblättern gedämpfte Teigtaschen). In Peru sind Avocados, Süßkartoffeln, Cassava, Quinoa, alle Fleisch- und Fischarten, die gekocht, gebraten oder gedämpft werden, sehr beliebt, ebenso Reis und Kartoffeln. An diesem Abend kreieren Sie in kleinen Teams köstliche Gerichte aus Peru, die Leib und Seele streicheln. Zu aufregenden kulinarischen Erlebnissen lade ich Sie herzlich ein!

**Verbindliche Anmeldung bis 27.4.2023!**

**KURSNR. B7423**

LEITUNG Vadim VI. Popov

GEBÜHR € 19,50

RAUM RW21, Kochstudio

TERMIN Freitag, 5.5.2023, 17.00 - 22.30

Für Lebensmittel (vorwiegend in Bioqualität), peruanische Getränke sowie Rezepte werden im Kurs € 29,- eingesammelt. Bitte bringen Sie eine Schürze und ein Geschirrtuch sowie Behälter für die Reste mit!

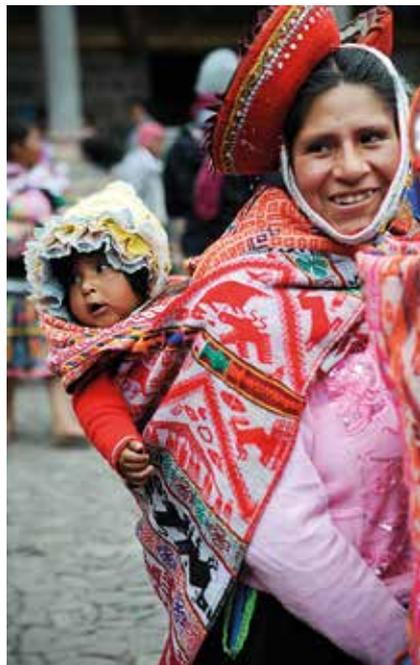


Foto: Pixabay

### Vietnamesische Küche – Kulinarische Reise in das Land der Farben und des Lichts

Die kulinarische Vielfalt in Vietnam ist begeisternd. Wir werden die köstlich frischen Gerichte der Garküchen zubereiten, die Ursprünge und Variationen der Frühlings- und Glücksrollen erkunden, den Reisanbau studieren und die karamellig schmeckenden Tontopfgerichte genießen. An diesem Abend entdeckten Sie außerdem die berühmte Kaiserküche aus Hue, die vegetarische Küche der buddhistischen Mönche und finden heraus, was Sie mit der knallig

pinkfarbenen Drachenfrucht anstellen können. Haben Sie Lust auf eine genussvolle Reise in das Land der Farben und des Lichts bekommen?

**Verbindliche Anmeldung bis 27.4.2023!**

**KURSNR. B7424**

LEITUNG Vadim VI. Popov

GEBÜHR € 19,50

RAUM RW21, Kochstudio

TERMIN Samstag, 6.5.2023, 17.00 - 22.30

Für Rezepte, Lebensmittel (vorwiegend in Bioqualität) und Getränke werden im Kurs € 29,- eingesammelt. Bitte bringen Sie eine Schürze und ein Geschirrtuch sowie Behälter für die Reste mit!



### La Bandera Dominicana – Dominikanische Küche

In karibischem Ambiente werden Köstlichkeiten der dominikanischen Küche zubereitet. Neben dem dominikanischen Nationalgericht dürfen sich die Kursteilnehmer noch auf weitere „especialidades“ freuen.

**Verbindliche Anmeldung bis 22.6.2023!**

**KURSNR. B7425**

LEITUNG Belkis Leutzsch

GEBÜHR € 14,20

RAUM RW21, Kochstudio

TERMIN Donnerstag, 29.6.2023, 18.00 - 22.00

Für Rezepte, Lebensmittel und Getränke werden im Kurs € 15,- bis € 18,- eingesammelt. Bitte bringen Sie eine Schürze und ein Geschirrtuch sowie Behälter für die Reste mit!

### Kreolisch exotisch!

Die Küche ist hier so vielfältig wie das Meer und der Himmel blau und die Inseln geheimnisvoll sind. Die fröhliche Lebensweise und die Einflüsse verschiedenster Kulturen spiegeln sich in jedem Gericht wieder: spannende Gewürzmischungen, feurige Currys, exotisch gewürzte Salate, Fleisch, Fisch und Meeresfrüchte, spritzige Cocktails und süße Köstlichkeiten. An diesem Abend werden Sie eine Sunshine-Küche probieren, die Sie so ohne weiteres auf keiner geläufigen Speisenkarte finden!

**Verbindliche Anmeldung bis 22.6.2023!**

**KURSNR. B7426**

LEITUNG Vadim VI. Popov

GEBÜHR € 19,50

RAUM RW21, Kochstudio

TERMIN Freitag, 30.6.2023, 17.00 - 22.30

Für Rezepte, Lebensmittel (vorwiegend in Bioqualität) und Cocktails werden im Kurs € 29,- eingesammelt. Bitte bringen Sie eine Schürze und ein Geschirrtuch sowie Behälter für die Reste mit!

## Weinseminare

### Weinseminar Italien

Italien ist neben Frankreich der größte Weinerzeuger der Welt. Aus keinem anderen Land importiert Deutschland so viel Wein. Jede vierte in Deutschland getrunkene Flasche stammt aus Italien. Das Angebot an interessanten Weinen ist riesengroß, bei einer 15 Sorten umfassenden Verkostung werden unterschiedliche Weine probiert und erklärt.

**KURSNR.** B7427  
**LEITUNG** Stefan Vogel  
**GEBÜHR** € 10,60  
**RAUM** Paradies-Vogel, Maximilianstr. 5,  
95444 Bayreuth  
**TERMIN** Montag, 6.3.2023, 19.00 - 22.00

#### **Verbindliche Anmeldung bis 27.2.2023!**

Im Kurs werden € 20,- für Wein, Brot, Öl und Wasser eingesammelt!

**KURSNR.** B7428  
**LEITUNG** Stefan Vogel  
**GEBÜHR** € 10,60  
**RAUM** Paradies-Vogel, Maximilianstr. 5,  
95444 Bayreuth  
**TERMIN** Montag, 13.3.2023, 19.00 - 22.00

#### **Verbindliche Anmeldung bis 6.3.2023!**

Im Kurs werden € 20,- für Wein, Brot, Öl und Wasser eingesammelt!

**KURSNR.** B7429  
**LEITUNG** Stefan Vogel  
**GEBÜHR** € 10,60  
**RAUM** Paradies-Vogel, Maximilianstr. 5,  
95444 Bayreuth  
**TERMIN** Montag, 8.5.2023, 19.00 - 22.00

#### **Verbindliche Anmeldung bis 1.5.2023!**

Im Kurs werden € 20,- für Wein, Brot, Öl und Wasser eingesammelt!



Foto: Pixabay

## Mit DERPART die Welt entdecken

**Andalusien** – Frühling an der Costa del Sol,  
19.03. – 26.03.2023, ab € 1.549,00

**A-rosa Silva** – Rheinromantik mit Mosel,  
22.04. – 29.04.2023, ab € 1.699,00

**Nordsee** für Naturliebhaber,  
30.04. – 07.05.2023, ab € 1.295,00

**Mallorca/Menorca** – Balearen für Entdecker,  
12.05. – 20.05.2023, ab € 1.939,00

Alle Gruppen inkl. Transfer und Reisebegleitung ab/bis Bayreuth/Pegnitz.

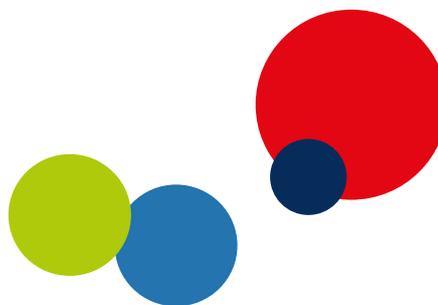
#### **Reisebüro Bayreuth**

Opernstr. 22 · 95444 Bayreuth  
Tel. 0921/885-0  
bayreuth@derpart.com

#### **Reisebüro Pegnitz**

Hauptstr. 58 · 91257 Pegnitz  
Tel. 09241/48 13-0  
pegnitz@derpart.com

[derpart.com/bayreuth](https://derpart.com/bayreuth)



### Angebote des Evangelischen Bildungswerks Frühjahr/Sommer 2023

#### Stärken, was uns verbindet

Ein gesellschaftspolitischer Abend mit Vortrag, Diskussion und Ausstellung

- Referentin:** Prof. Dr. Ursula Münch, Direktorin Akademie für Politische Bildung Tutzing  
Florian Wiedemann, Landrat Bayreuth  
Fabian Hentes, Schüler am Markgräfin-Wilhelmine-Gymnasium
- Termin:** Donnerstag, 16.02.2023, 17.30 Uhr
- Ort:** Evang. Zentrum Bayreuth, Großer Saal, Richard-Wagner-Str. 24, 95444 Bayreuth
- Eintritt:** Eintritt frei, Spenden erwünscht
- Anmeldung:** erbeten Tel. bis 27.01.2023 unter 0921/56 06 81-0 oder per Mail unter [info@ebw-oberfranken-mitte.de](mailto:info@ebw-oberfranken-mitte.de)  
Markgräfin-Wilhelmine-Gymnasium Bayreuth
- Koop.:** Markgräfin-Wilhelmine-Gymnasium Bayreuth
- Hinweis:** Die Veranstaltung wird gefördert durch das Bundesprogramm "Demokratie leben"

#### Nachhaltig leben

Was können wir gleich morgen tun?

- Referentin:** Dr. Karin Bergmann, Dipl. Ökotrophologin
- Termin:** Montag, 27.02.2023, 19.30 Uhr
- Ort:** Individueller Onlinezugang, Link unter [www.ebw-oberfranken-mitte.de](http://www.ebw-oberfranken-mitte.de)
- Eintritt:** Teilnahme kostenfrei, Spenden sind willkommen

#### Angst. Und wie wir ihr begegnen.

Vortrag - Impulse - Austausch

- Referentin:** Brigitte Häusler, Pfrin., Supervisorin (DGSv)
- Termin:** Donnerstag, 02.03.2023, 19.00 Uhr
- Ort:** Evang.-Reform. Kirchengemeinde, Erlanger Str. 29, 95444 Bayreuth
- Eintritt:** Eintritt frei, Spenden erwünscht
- Koop.:** Evang.-Reformierte Kirche Bayreuth; TelefonSeelsorge

#### Life Kinetik

Mit viel Spaß Körper und Hirn bewegen

- Kursleitung:** Anders Übelhack, zertifizierter Life-Kinetik-Coach
- Termin:** 8x ab Donnerstag, 09.03.2023, 19.30 – 20.30 Uhr
- Ort:** Evang. Zentrum Bayreuth, Seminarraum im Hof, Richard-Wagner-Str. 24, 95444 Bayreuth
- Kosten:** 79,-
- Anmeldung:** Schriftl. bis 02.03.2023 im Evang. Bildungswerk



Genauere Informationen im Evang. Bildungswerk  
Richard-Wagner-Str. 24, Bayreuth  
Tel. 0921/5 60 68 10 / [www.ebw-oberfranken-mitte.de](http://www.ebw-oberfranken-mitte.de)

Wir haben einen  
neuen Satellitenplatz!



... damit Oberfranken sehenswert bleibt!

Einfach Satelliten umstellen und Sie empfangen:

- ))) mehr Vielfalt
- ))) mehr Heimat
- ))) mehr Geschichten
- ))) mehr Abwechslung
- ))) mehr Sendungen

Für unsere **Satelliten-Zuschauer** heißt das:  
Über den automatischen Suchlauf oder manuell  
die Senderkennung „Franken Plus HD“ suchen.

**Satellit: Astra 1L 19.2°E**

**Transponder: 1.023**

**Transponderfrequenz: 11.522 MHz**



Sehenswertes aus Oberfranken - Interessantes von unseren  
Nachbarsendern aus Mittel- und Unterfranken.

Zugleich geht unser oberfränkisches Programm nun auch direkt  
ins Frankenland hinaus - ein Vorteil für alle, die für ihren Verein,  
ihre Aktivitäten oder ihre Produkte werben wollen.

**Brauchen Sie Hilfe bei der Einstellung von FrankenPLUS?**

Informationen dazu finden Sie unter [www.tv.de/sat](http://www.tv.de/sat)

Sie können uns auch per E-Mail

[support@tvo.de](mailto:support@tvo.de) oder über die

kostenlose Service-Hotline

0800 8114411 kontaktieren.

Mehr Infos:



**PS: Für Kabelzuschauer ändert sich nichts.  
Einfach einschalten!**

## Leitbild der Volkshochschule Bayreuth

Die Volkshochschule Bayreuth ist ein kommunales Weiterbildungszentrum und ein Ort der Begegnung. Sie erfüllt die in der bayerischen Verfassung verankerte Aufgabe der Erwachsenenbildung. Ihr Angebot richtet sich an Erwachsene jeder Altersgruppe, unabhängig von Herkunft, Bildungsstand und Weltanschauung.

Die Arbeit der Volkshochschule ist an demokratischen und sozialen Grundprinzipien ausgerichtet. Sie orientiert sich an einem humanistischen Menschenbild und an Werten wie Toleranz, Chancengleichheit und Redlichkeit im Umgang mit Wissen.

Unser wichtigstes Ziel sehen wir in der Vermittlung von Schlüsselqualifikationen. Die Angebote unseres Programms befähigen nicht nur zur Teilhabe am modernen Informationszeitalter, sondern sie vermitteln auch Zusammenhänge und Orientierungswissen, um Informationen einordnen, bewerten und persönlich nutzen zu können. Dazu unterstützen wir lebenslanges Lernen im Sinne eines menschlichen Entfaltungsprozesses, der die geistige, körperliche und seelische Ebene gleichermaßen umfasst. Wir bieten ein vielfältiges, an den Bedürfnissen der Menschen orientiertes Kurs- und Vortragsprogramm. Bei dessen Gestaltung achten wir auf hohe Qualität sowie auf Ausgewogenheit von Aktualität und Bewährtem.

Unser Bildungsangebot entsteht in partnerschaftlicher Zusammenarbeit von hauptberuflichen Mitarbeiter/innen und freiberuflichen Dozent/innen. Wir alle verfügen über hohe fachliche und pädagogische Fähigkeiten sowie Sozialkompetenz und entwickeln uns ständig durch qualifizierte Fortbildung weiter.

Unser Leistungsspektrum umfasst Angebote in den Bereichen Sprachen, Gesundheit, Kultur und Kreativität, Berufliche Bildung, Gesellschaft und Politik. Für bestimmte Zielgruppen bieten wir maßgeschneiderte Kurse und Seminare. Unsere Aufmerksamkeit gilt auch bildungsfernen und bildungsbenachteiligten Menschen. Eine faire und sozialverträgliche Gebührengestaltung ermöglicht die Kursteilnahme auch bei niedrigem Einkommen.

Unsere Teilnehmer/innen stehen im Mittelpunkt unseres Handelns. Wir bieten einen umfangreichen Service, der auch individuelle Beratung einschließt. Auf Kundenfreundlichkeit legen wir größten Wert.

Gelungenes Lernen setzt ein angemessenes Lernumfeld voraus. Daher bemühen wir uns um fortlaufende Verbesserung unserer Ressourcen. Dazu gehören für uns freundliche Unterrichts- und Arbeitsräume, eine moderne Medienausstattung und erwachsenengerechtes Unterrichtsmaterial. Mit den uns zur Verfügung stehenden finanziellen Mitteln gehen wir wirtschaftlich um. Unsere zentralen Angebote ergänzen wir durch Kurse und Seminare in den Bayreuther Stadtteilen.

Zusammen mit einem Netzwerk von Kooperationspartnern, mit dem wir im ständigen Dialog stehen, gestalten und entwickeln wir die Bildungslandschaft in Bayreuth.

# PROBIER'S MAL MIT GEMÜTLICHKEIT... UND NOCH VIEL MEHR...

entspannt fündig werden ...  
Lesen & Lernen,  
Hören & Sehen,  
Spiel & Spaß  
und noch viel mehr.

Man trifft sich im RW21!



## ZUHAUSE FÜHLER

Richard-Wagner-Str. 21 | 95444 Bayreuth  
Tel: 0921-50 70 38 - 30  
[www.stadtbibliothek.bayreuth.de](http://www.stadtbibliothek.bayreuth.de)

Öffnungszeiten :  
Di bis Fr 10 – 19 Uhr  
Sa 10 – 15 Uhr



#LEIHENSTATTKAUFEN

[www.stadtbibliothek.bayreuth.de](http://www.stadtbibliothek.bayreuth.de)

## Dozentinnen und Dozenten

<b>A</b>		
Adler, Eugen	(B3404, B3408)	
Ahlborn, Fiona	(B5201, B5202)	
<b>B</b>		
Bachmann, Amelie	(B4306A, B4306B)	
Ballwieser, Rosemarie	(B5702, B5702A)	
Becker, Oliver	(B1004A, B1004B)	
Beck-Kolesnikova, Angelina	(B3414O, B3416O)	
Bilge, Erkan	(B3P00)	
Blaha, Stephanie	(B7411)	
Bodenman, Elizabeth	(B3629, B3654, B3656, B3658)	
Böhner, Petra	(B4204, B4205, B4206, B4209, B4210)	
Borella, Marco	(B5601)	
Braun, Armin Friedrich	(B5300)	
Butler, Inge	(B4203, B4208, B4217, B4218, B4219, B4220)	
<b>C</b>		
Chaidas, Christos	(B4124, B4130, B7405, B7418)	
<b>D</b>		
Dahlberg , Andreas	(B5204)	
de Kühlmann, Amelia	(B3M04O, B3M16O)	
Deichsel, Thea	(B2103)	
Deleskiewicz, Olga	(B3410O)	
Delitzsch, Jürgen	(B5800)	
Dogan, Kemal	(B1015)	
Dräger, Jens	(B2702)	
Dykta, Gerhard	(B5402, B5402A)	
<b>E</b>		
Eichner, Claudia	(B4106, B4112, B4113, B4117)	
Engelbrecht, Sigrid	(B5203, B5206)	
<b>F</b>		
Fankel, Julia	(B4235)	
Fast, Felix	(B4111)	
Fleischmann, Lilly Franziska	(B4207)	
Freitag, Kirstin	(B3652)	
Fronzke-Ritter, Esther	(B3606, B3610, B3612, B3618, B3620, B3624, B3626, B3628, B3630, B3644)	
<b>G</b>		
Graß, Herbert	(B1012)	
<b>H</b>		
Hahn, Andreas	(B1003)	
Hahne, Timo	(B4236, B4237)	
Hartmann, Veronika	(B4304, B4305, B7404)	
Hauenstein, Silke	(B3902, B3904, B3906, B3908, B3910, B3912, B3914, B3916, B3920, B3922, B3924, B3928)	
Hegele, Katrin	(B4229, B4230)	
Heimbeck, Norbert	(B6001, B6003)	
Held, Jeanette	(B4103, B4104, B4108)	
Hofmann-Weiss, Astrid	(B5703)	
Hollweg, Jürgen	(B6004)	
Huber, Silvia, Therese	(B5207)	
Hunger, Gabriela	(B3N01, B3N02, B3N03)	
Huth, Sibylle	(B2104, B2105)	
<b>J</b>		
Jansch, Fred	(B6005)	
<b>K</b>		
Kalla, Maria	(B3M22, B3M26O)	
Kambach, Dr. Christian	(B4121, B4122)	
Kempf, Elfriede	(B3900)	
Kodisch, Klaus	(B1005)	
Kohl, Christine	(B5403)	
Kolb, Susanne	(B3602, B3614, B3632)	
Kröschel, Carmen	(B4222, B4223, B4224)	
<b>L</b>		
Lavrov , Mykola	(B1013)	
Leutzsch, Belkis	(B3M00, B3M02O, B3M08, B3M12O, B3M14, B3M18, B3M20, B7425)	
Linhardt, Horst	(B2700)	
Linsner, Sabine	(B2107)	
Löblich-Ille, Kerstin	(B1001A, B1001B)	
Lodes, Angela	(B5100, B5102)	
Lorenz, Andreas	(B5400)	
<b>M</b>		
Macht, Sabine	(B4227, B4228)	
Man, Alexander	(B3Q02O, B3Q03O)	
Martin, Elisabeth	(B3800, B3802, B3812, B3814, B3818, B3820, B3822)	
Meijer, Wilhelmina	(B3Q01)	
Meinhardt, Bettina	(B4118, B4119, B4120, B4129, B4302, B4303)	
Mellby, Sara	(B3K01O)	
Meyer, Hans-Martin	(B4101, B4102)	
Miyajima, Dr. Akiko	(B3A02O, B3A03O)	
Möhwald, Anja	(B4307)	

Münc, Irene	(B3400, B3406, B3634, B3636)	Schneider, Stéphanie	(B3804, B3806, B3808O, B3810, B3816)
<b>N</b>		Schraud, Maria	(B2106, B2108)
Nienaber, Eileen	(B5602, B5704)	Schreiber-Cordts, Silke	(B4231, B4232)
Nitzsche, Andrea	(B2100)	Schulte, Heike	(B5104)
Noé, Dr. Sibylle	(B6006)	Schweizer, Elisabeth	(B2701)
<b>O</b>		Seidel, Ingrid	(B5205)
Orbes, Karin	(B1010, B1011)	Sieber, Holger	(B2101, B2110)
Ortner-Buchberger, Dr. Claudia	(B2112)	Sperber, Marie-Renée	(B3824, B3826, B3828, B3830)
<b>P</b>		Srouji, Dr. Saleh	(B3100O, B3102O, B3104)
Palotai, Henriett	(B3Q04, B3Q05)	Städtler, Dr. Katharina	(B3412)
Pelzl, Dr. Inés	(B6000O)	Steffens, Krystyna	(B5103)
Pfeifer, Paulina	(B4213, B4214)	Stegbauer, Eva-Maria	(B3638)
Philipp, Kerstin	(B4300, B4301)	Stoll, Lidia	(B9006, B9007, B9007A, B9008, B9008A, B9009, B9010)
Polte, Livia	(B7406, B7419)	<b>T</b>	
Popov, Vadim Vl.	(B3J00O, B3J02O, B3J04O, B7401, B7402, B7403, B7407, B7409, B7410, B7412, B7414, B7416, B7417, B7420, B7423, B7424, B7426)	Tanaka-Bachfischer, Yae	(B7421, B7422)
Pörner, Martha	(B3M06, B3M10, B3M24, B3M28)	Thies, Dr. Birgit	(B1002)
Prüferteam,	(B9000, B9001, B9002, B9003, B9004, B9005)	Thumser, Michael	(B6002)
<b>R</b>		Tietz, Ulrich	(B5200)
Rebhan, Lars	(B3301, B3302)	Trost, Dr. Beatrice	(B5105)
Rehner, Margit	(B5303)	Tsiouma, Nektaria	(B3C01, B3C02)
Reim, Lilli	(B3640)	<b>U</b>	
Riedel, Franziska	(B4221)	Ulbrich, Carina	(B3402)
Ruprecht, Franz	(B1014)	Ura-Zimmermann, Mayumi	(B3H01)
<b>S</b>		<b>V</b>	
Sabarth, Barbara	(B3G01)	Vandea, Lisa	(B5801)
Sablowski, Oliver	(B4123, B4126)	Vogel, Stefan	(B7427, B7428, B7429)
Sack, Katja	(B4211, B4212)	Vogt, Melanie	(B5201)
Sammer, Barbara	(B4100, B4109, B4110, B4114, B4115, B4116)	von Chamier- Gliszczynski, Sonja	(B7400, B7408, B7413, B7415)
Sannikova, Irina	(B3409)	<b>W</b>	
Saur, Sophia	(B4233, B4234)	Weber, Georgine	(B4201, B4202, B4225, B4226, B4238)
Schaller, Monika	(B4105)	Weiß, Helena	(B5302)
Schiller, Martina	(B5700, B5701)	Wen, Jie	(B3201O, B3202O)
Schinner, Katrin	(B5401)	Westien, Ute	(B5301)
Schlegel, Petra	(B4215, B4216)	Wolf, Maria	(B6000O)
Schmalhofer, Teresa	(B4107)	Wölker, Lynn	(B3642, B3648, B3650)
Schmidt, Akiko	(B3A01O)	Wunder, Dr. Gerlinde	(B4125)
Schmidt, Azza	(B3600, B3608, B3616, B3622)	Wunschel, Heidi	(B4127, B4128)
Schmidt-Driessen, Traudl	(B3646)	Wüst, Andreas	(B1000, B1009)
		<b>Z</b>	
		Zattoni, Aureliano	(B3918, B3926, B5600)
		Zöllner, Sonja	(B2102, B2109)



## Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats an die Stadt Bayreuth –Volkshochschule-

Unsere Gläubiger-Identifikationsnummer: DE23 1110 0000 0353 48

Ihre Mandatsreferenznummer wird vom Zahlungsempfänger (Stadt Bayreuth – Volkshochschule) ergänzt und mit separatem Schreiben mitgeteilt.

### SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige die Stadt Bayreuth –Volkshochschule- Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Stadt Bayreuth –Volkshochschule- auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

---

Name, Vorname (Kontoinhaber)

---

Straße und Hausnummer

---

Postleitzahl und Ort

IBAN:

DE |\_|\_| |\_|\_|\_|\_| |\_|\_|\_|\_| |\_|\_|\_|\_| |\_|\_|\_|\_| |\_|\_|

---

Datum und Unterschrift (Kontoinhaber)

**RW21  
Volkshochschule  
Richard-Wagner-Str. 21  
95444 Bayreuth**



**Bitte im Original  
zurück an**



## Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats an die Stadt Bayreuth –Volkshochschule-

Unsere Gläubiger-Identifikationsnummer: DE23 1110 0000 0353 48

Ihre Mandatsreferenznummer wird vom Zahlungsempfänger (Stadt Bayreuth – Volkshochschule) ergänzt und mit separatem Schreiben mitgeteilt.

### SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige die Stadt Bayreuth –Volkshochschule- Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Stadt Bayreuth –Volkshochschule- auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

---

Name, Vorname (Kontoinhaber)

---

Straße und Hausnummer

---

Postleitzahl und Ort

IBAN:

DE |\_|\_| |\_|\_|\_|\_| |\_|\_|\_|\_| |\_|\_|\_|\_| |\_|\_|\_|\_| |\_|\_|

---

Datum und Unterschrift (Kontoinhaber)

**RW21  
Volkshochschule  
Richard-Wagner-Str. 21  
95444 Bayreuth**



**Bitte im Original  
zurück an**



## Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats an die Stadt Bayreuth –Volkshochschule-

Unsere Gläubiger-Identifikationsnummer: DE23 1110 0000 0353 48

Ihre Mandatsreferenznummer wird vom Zahlungsempfänger (Stadt Bayreuth – Volkshochschule) ergänzt und mit separatem Schreiben mitgeteilt.

### SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige die Stadt Bayreuth –Volkshochschule- Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Stadt Bayreuth –Volkshochschule- auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

---

Name, Vorname (Kontoinhaber)

---

Straße und Hausnummer

---

Postleitzahl und Ort

IBAN:

DE |\_|\_| |\_|\_|\_|\_| |\_|\_|\_|\_| |\_|\_|\_|\_| |\_|\_|\_|\_| |\_|\_|

---

Datum und Unterschrift (Kontoinhaber)

**RW21  
Volkshochschule  
Richard-Wagner-Str. 21  
95444 Bayreuth**



**Bitte im Original  
zurück an**

vhs-Telefax

0921 - 50 70 38 59

---

Kurs-Nr.      Kurs-Titel

---

Kurs-Nr.      Kurs-Titel

---

Kurs-Nr.      Kurs-Titel

**Bitte füllen Sie alle mit \* gekennzeichneten Pflichtfelder aus**

---

\*Geburtsjahr: \_\_\_\_\_  \*weiblich  \*männlich  \*divers

---

\*Name, Vorname

\*Straße, Postleitzahl, Wohnort

---

E-Mail

Fax

---

Tel. privat

Tel. mobil

Tel. dienstlich

Ich möchte den monatl. Newsletter des RW21 mit Neuigkeiten aus Stadtbibliothek und Volkshochschule auf o.g. E-Mail-Adresse beziehen. Ich kann ihn jederzeit abbestellen, die Bestellung ist nicht an andere Angebote von Stadtbibliothek und Volkshochschule gekoppelt.

Bitte angeben: ja/nein \_\_\_\_\_

Die Kursgebühren sollen mit SEPA-Lastschrifteinzugsverfahren von meinem Bankkonto eingezogen werden; das „SEPA-Mandat“

liegt bereits vor (*meine Bankverbindung ist gleich geblieben*)

habe ich dieser Anmeldung beigelegt (*neu/geänderte Bankverbindung*)

Die Kursgebühren werden bar in der vhs-Geschäftsstelle gezahlt.

Die Kursgebühren werden mit EC-Kartenzahlung bezahlt.

*Mit meiner Unterschrift erkenne ich die allgemeinen Geschäftsbedingungen der vhs Bayreuth an und bestätige, dass ich die Datenschutzgrundverordnung zur Kenntnis genommen habe.*

---

Datum, \*Unterschrift

---

Sollte die Kursgebühr nicht vom Konto des o.g. Teilnehmers eingezogen werden:

---

Name, Vorname, Anschrift des Kontoinhabers

vhs-Telefax

0921 - 50 70 38 59



vhs-Telefax

0921 - 50 70 38 59



vhs-Telefax

0921 - 50 70 38 59

# Datenschutzerklärung

## 1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Die Stadt Bayreuth ist Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts.

## 2. Kursanmeldung

Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchen gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse, Geburtsjahr) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen.

Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet.

Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Kursgebühren bar in der Geschäftsstelle bezahlen.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

## 3. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen, E-Mailadresse und – soweit angegeben – Telefonnummer, an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z.B. Cambridge- oder Telc-Sprachprüfungen, IHK-Prüfungen, Xpert, Finanzbuchhalter, Schulabschlüssen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Kursen aus dem Bereich „Deutschförderung für den Beruf“ müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung.

## 4. Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die VHS die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent oder Kursteilnehmer zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

## 5. Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht.

Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

## 6. Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der VHS gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen.

Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

Die Kontaktdaten unseres Datenschutzbeauftragten lauten:  
Tel. 0921/251355, Fax 0921/251780  
datenschutz@stadt.bayreuth.de

# Anmeldung und Bezahlung der Kursgebühren

## Anmeldung

**Telefonische Anmeldung:** Wir reservieren Ihnen gerne einen Platz in Ihrem gewünschten Kurs für maximal einen Tag. Bis dahin muss Ihre schriftliche Anmeldung bei uns vorliegen.

**Persönliche Anmeldung:** In der vhs-Geschäftsstelle zu den üblichen Öffnungszeiten.

**Schriftliche Anmeldung** mit einem ausgefüllten Anmeldeformular und SEPA-Mandat. Sie können Ihre Anmeldung per Post schicken oder faxen.

Bei persönlicher und schriftlicher Anmeldung erhalten Sie keine Anmeldebestätigung. Bei Kursausfall oder wenn der von Ihnen gewünschte Kurs schon belegt ist, werden Sie benachrichtigt.

**Online-Anmeldung** unter [www.vhs-bayreuth.de](http://www.vhs-bayreuth.de). Wenn Ihre Anmeldung erfolgreich übermittelt wurde, erhalten Sie automatisch eine Bestätigungsmail.

Mit der Anmeldung erkennen Sie unsere Geschäftsbedingungen an.

## Kursgebühren und Kursorganisation

### Gebühren

Die Gebühren sind bei den jeweiligen Kursen und Vorträgen angegeben. Material- und Lebensmittelkosten werden extra bezahlt und im Kurs berechnet. Lebensmittelgebühren müssen auch bei Abmeldung nach dem Anmeldeschluss bzw. bei Nichterscheinen im Kurs bezahlt werden.

Bei Kursen mit Staffelgebühr wird die Höhe der Gebühr von der vhs-Geschäftsstelle drei Arbeitstage nach dem dritten Kurstermin festgelegt. Nachträgliche Anmeldungen führen nach diesem Termin nicht mehr zu einer Veränderung der Kursgebühr.

### Bezahlung

Sie können Ihre Kursgebühr mit EC-Karte oder bar in der Geschäftsstelle bzw. durch SEPA-Lastschriftverfahren bezahlen. Für die in der Geschäftsstelle bar bezahlten Kursgebühren erhalten Sie eine Quittung.

### Bezahlung im SEPA-Lastschriftverfahren

Bei Teilnahme am SEPA-Lastschriftverfahren wird die Fälligkeit (der Abbuchungstag) per Vorabinformation (Pre-Notification) spätestens fünf Kalendertage vor Fälligkeitstermin schriftlich mitgeteilt.

### Mindestteilnehmer\*innenzahl

Die Mindestteilnehmer\*innenzahl für alle Kurse beträgt in der Regel 10 Teilnehmer\*innen. Ab 6 Teilnehmer\*innen kann ein Kurs zu der jeweils im Programmheft ausgedruckten erhöhten Gebühr stattfinden. Bei Nichteinverständnis mit der erhöhten Gebühr muss die Abmeldung bis spätestens 3 Arbeitstage nach dem ersten Kurstermin schriftlich bei der vhs-Geschäftsstelle vorliegen.

### Ermäßigungen

Gegen Vorlage eines entsprechenden Nachweises gewähren wir folgende Gebührenermäßigungen: ALG-II-Empfänger\*innen = 70%, ALG-I-Empfänger\*innen = 20%. Die Ermäßigung muss bei der Anmeldung beantragt werden, nachträgliche Ermäßigungen werden grundsätzlich nicht gewährt. Auf Antrag bei der Leitung können Personen mit sehr geringem Einkommen eine Gebührenermäßigung bzw. -befreiung erhalten. Kursleiter/innen der vhs, die im laufenden Semester an der vhs unterrichten, erhalten Gebührenbefreiung. Für Materialkosten sowie die Nebenkosten bei den EDV-Kursen kann keine Gebührenbefreiung gewährt werden.

# Allgemeine Geschäftsbedingungen der vhs Bayreuth

## Anmeldung

Für Kurse der vhs Bayreuth ist grundsätzlich eine schriftliche Anmeldung erforderlich. Die Anmeldung ist nur in Verbindung mit der Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats oder Barzahlung möglich und verbindlich.

Die Anmeldungen werden in zeitlicher Reihenfolge bearbeitet. Die Teilnahme an Veranstaltungen verpflichtet zur Zahlung der Kursgebühren.

## Leistungsumfang

Der Umfang der Leistungen, Beginn und Dauer der Veranstaltungen sind jeweils im Programm angegeben. Änderungen bedürfen der schriftlichen Bestätigung durch die Geschäftsführung der Volkshochschule.

## Rücktritt von einer Veranstaltung

Es gelten die folgenden Rücktrittsfristen: Bei Kursen, die 6 und mehr Termine haben, besteht während des ersten Veranstaltungstermins Gelegenheit Arbeitsweise, Leistungsniveau und Inhalt des Kurses kennen zu lernen. Sie können sich nach dem ersten Kurstermin ummelden oder auch abmelden. Das ist allerdings nur möglich, wenn eine schriftliche, formlose Abmeldung oder Ummeldung bis spätestens 3 Arbeitstage nach dem ersten Kurstermin in der vhs-Geschäftsstelle eingeht. Andernfalls werden die vollen Gebühren fällig.

Bei Kursen mit weniger als 6 Terminen und bei allen Wochenendseminaren ist ein Rücktritt bis zum im Programmheft ausgewiesenen verbindlichen Anmeldetermin möglich. Das kann telefonisch, per mail oder schriftlich per Post oder fax bei der vhs-Geschäftsstelle erledigt werden.

Grundsätzlich nicht als Abmeldung gilt das Fernbleiben vom Kurs. Ebenso wirkungslos ist die Abmeldung bei der Kursleitung.

## Absage einer Veranstaltung durch die vhs

Die Volkshochschule kann eine Veranstaltung absagen, wenn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird, die Kursleitung ausfällt oder aus anderen, von ihr nicht zu vertretenden Gründen.

## Teilnahmebescheinigungen

Beim regelmäßigen Besuch eines Kurses (mind. 80 %) stellt die Volkshochschule auf Wunsch eine Teilnahmebescheinigung aus. Sie kann nur binnen eines Jahres nach Kursende ausgestellt werden.

## Datenschutz

Von der Volkshochschule Bayreuth werden Daten der Teilnehmerinnen und Teilnehmer entsprechend ihrer Anmeldung erfasst. Diese Daten werden ausschließlich für die Kursverwaltung verwendet und nicht weitergegeben.

## Urheberschutz

Fotografieren und audiovisuelle Mitschnitte in den Veranstaltungen sind nicht gestattet. Ausgeteiltes Lehrmaterial darf ohne Genehmigung der Volkshochschule nicht vervielfältigt werden. Das Kopieren von Unterlagen ist verboten.

## Haftung/Rauchverbot

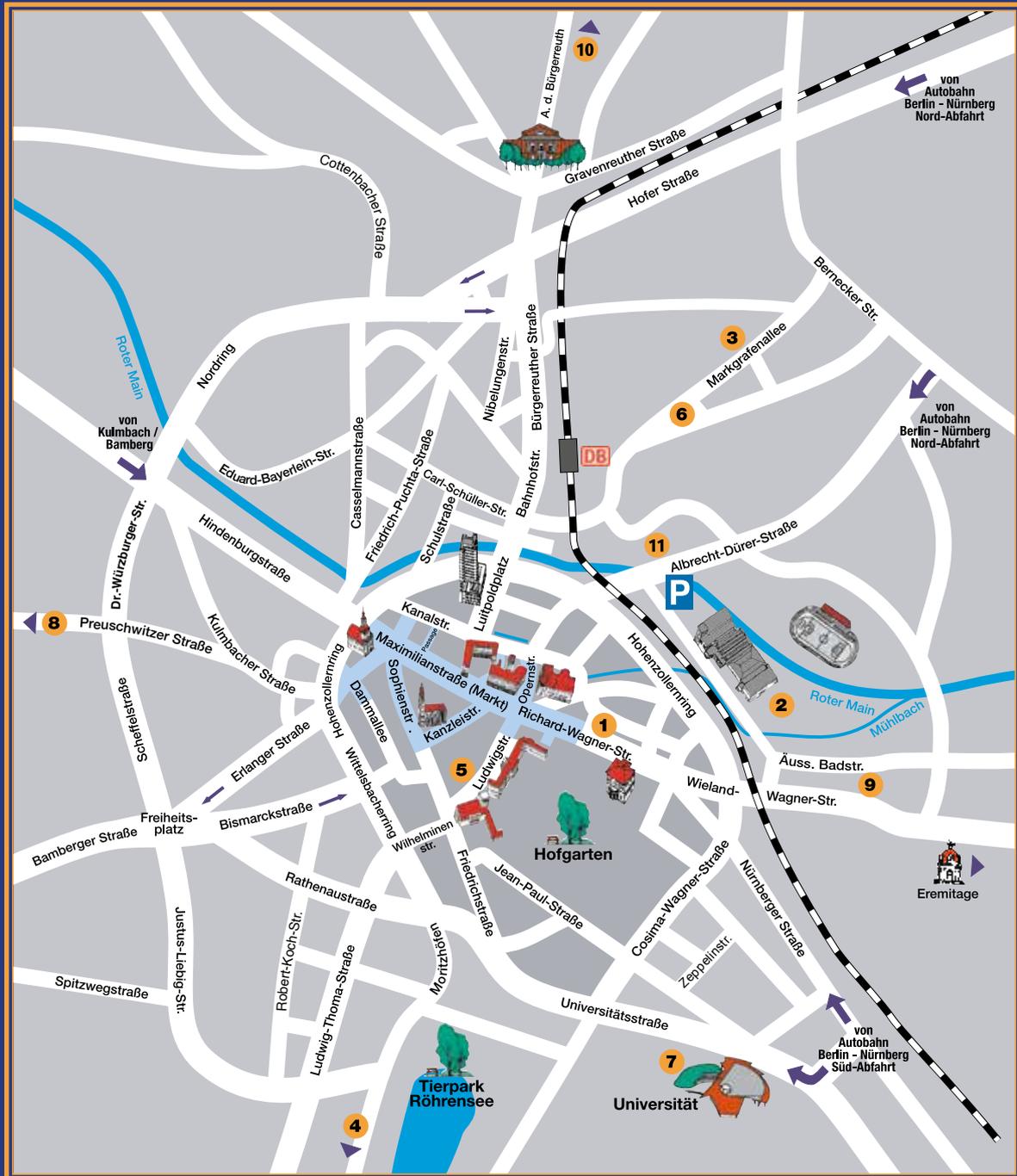
Die Haftung der Volkshochschule für Schäden jedweder Art, soweit es sich nicht um Schäden aus der Verletzung des Lebens, des Körpers oder der Gesundheit handelt, gleich aus welchem Rechtsgrund sie entstehen mögen, ist auf die Fälle beschränkt, in denen der Volkshochschule Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit zur Last fällt. In allen Unterrichtsräumen besteht generelles Rauchverbot. Haustiere dürfen nicht mitgebracht werden.

## Sonstiges

Die früheren Geschäftsbedingungen verlieren ihre Gültigkeit. Abweichungen von diesen Geschäftsbedingungen bedürfen der Schriftform.



**Jetzt  
anmelden!**



1 RW21

4 Studentenwald,  
Parkplatz Schwedenbrücke

7 Universität NWII und  
Botanischer Garten

10 Alexander-v.Humboldt-  
Realschule

2 WWG

5 Seminarhaus am Schloss  
Ludwigstraße 12

8 Gitarrenschele,  
Wacholderweg 30

11 Wilhelminenau

3 Markgrafenschule 6 Sprachinstitut Bilge

9 Volksfestplatz