



BAYREUTH-ANNECY




**60 Jahre
Städtepartnerschaft
Bayreuth-Annecy**



Programm

Herbst/Winter 2025/2026

vhs



EFQM
QUALIFIED BY
EFQM 2023

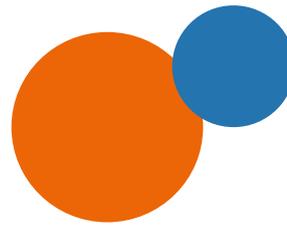
BAYREUTH

 **metropolregion nürnberg**
KOMMEN. STAUNEN. BLEIBEN.

Herzlich willkommen in der vhs!



Fotos: DVV Markenpaket





Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

kaum geht das Jean-Paul-Jahr zu Ende, beginnt mit dem Jahr 2026 für Bayreuth ein erneutes Jahr der Jubiläen. Der 150. Geburtstag der Festspiele muss aufgrund seiner Ausstrahlung weit über die Stadt hinaus kaum eigens erwähnt werden.

Aber auch weitere Daten verdienen Beachtung: Die Städtepartnerschaft Bayreuth-Annecy jährt sich zum 60. Mal, und wir tun angesichts der internationalen Turbulenzen der letzten Jahre gut daran, dieses leuchtende Beispiel internationaler Freundschaft zu würdigen und zu pflegen. Eine Vielzahl von Organisationen und Initiativen hat aus diesem Anlass ein buntes Jahresprogramm zusammengestellt, das am 22. Januar – dem Tag der deutsch- französischen Freundschaft – feierlich präsentiert wird.

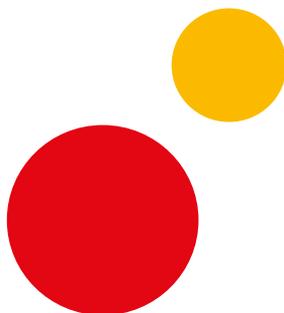
Aber auch städtische Institutionen haben Grund zum Feiern: Das Richard-Wagner-Museum begeht – passend zum Festspieljubiläum – seinen 50., das Historische Museum seinen 30. Geburtstag. Kurzum: Im Jahr 2026 feiert Bayreuth ein Jahr der kulturellen Bildung und des Austauschs.

Lassen Sie sich von den Jubiläen inspirieren und starten Sie in Ihr persönliches Bildungsjahr. Die Volkshochschule begleitet Sie hierbei mit einem vielfältigen Programm. Sie möchten Ihr Französisch auffrischen? Die vhs bietet wieder Anfängerkurse! Oder möchten Sie das Nachbarland lieber mit den Sinnen erkunden: Ein französisches Gin-Tasting oder ein Champagner-Kochkurs bieten hierzu Gelegenheit. Den Übergang zwischen den Jubiläumsjahren illustriert im Oktober ein Vortrag über Gemeinsamkeiten von Jean Paul und Richard Wagner. Und auch Sonderinteressen kommen auf ihre Kosten: Ob Hieroglyphen oder Pilzzucht im Eimer – Sie finden in diesem Wintersemester bestimmt ein Thema, das Sie fasziniert!

Daher wünsche ich Ihnen auf Ihrer persönlichen Entdeckungsreise in neue Bildungswelten viel Freude. Allen, die Sie auf dieser Reise unterstützen, gilt mein Dank!

Ihr

Thomas Ebersberger



Ihr VHS-Team



R. Ruckdeschel, D. Sticht-Klein, P. Färber, D. Gröger, M. Vogt,
M. Boekstiegel

Leiter:

Martin Boekstiegel
martin.boekstiegel@stadt.bayreuth.de

Fachbereiche:

- Berufsintegrationsklassen an Berufsschulen
- Gesellschaft (ohne Sonderprojekte)
- Sprachen
- Sonderprojekte „Deutsch als Fremdsprache“
- Berufliche Bildung

Pädagogische Mitarbeiterin und stv. vhs-Leiterin:

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

Fachbereiche:

- Gesellschaft (Umweltbildung, BNE, Sonderprojekte)
- Gesundheitsbildung
- Kultur und Gestalten
- Ernährung
- Öffentlichkeitsarbeit

Sekretariat, Anmeldung und Kursorganisation:

Daniela Gröger
Petra Färber
Ramona Ruckdeschel
Dagmar Sticht-Klein

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 und instagram!

Unsere Öffnungszeiten

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

Bitte beachten Sie:

Am 22. und 23.12.25 ist die Geschäftsstelle von 8 bis 12 Uhr geöffnet. Vom 24.12.2025 bis 2.1.2025 ist die Geschäftsstelle geschlossen.

Referentin: Eva Christina Bär

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,
www.engelbrecht-media.de

Titelbild: v.o.l.n.u.r:
Gilles Piel / Elena Schaal /
Oskar Sauer „Anfänge einer
Partnerschaft“ / GMK /
R. Kreutzer, Archiv P. Schmidt /
Stadt Bayreuth / Monica Dalmasso

Stadtplan: Sigrid Engelbrecht

Druck: Schleunung Druck



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.

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.

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**

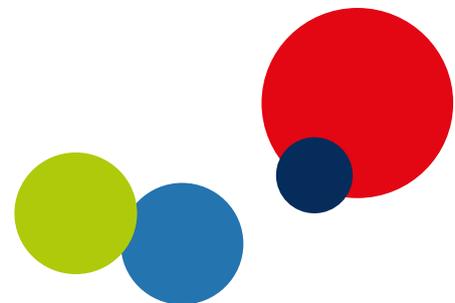
Telefonnummer: 0921-758 643 929

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.

	September	Oktober	November	Dezember	Januar	Februar
Mo	✗ ✗ ✗ ✗ 29	6 13 20 27	✗ 10 17 24	1 8 15 22 ✗	✗ 12 19 26	2 9 16 23
Di	✗ ✗ ✗ ✗ 30	7 14 21 28	✗ 11 18 25	2 9 16 23 ✗	✗ 13 20 27	3 10 17 24
Mi	✗ ✗ ✗ ✗	1 8 15 22 29	✗ 12 19 26	3 10 17 ✗ ✗	7 14 21 28	4 11 18 25
Do	✗ ✗ ✗ ✗	2 9 16 23 30	✗ 13 20 27	4 11 18 ✗	✗ 8 15 22 29	5 12 19 26
Fr	✗ ✗ ✗ ✗	✗ 10 17 24 31	✗ 14 21 28	5 12 19 ✗	✗ 9 16 23 30	6 13 20 27
Sa	✗ ✗ ✗ ✗	4 11 18 25	1 ✗ 15 22 29	6 13 20 ✗	✗ 10 17 24 31	7 14 21 28
So	✗ ✗ ✗ ✗	5 12 19 26	2 9 16 23 30	7 14 21 ✗	✗ 11 18 25	1 8 15 22
Semesterbeginn: 29.9.2025 ✗		Semesterende: 15.2.2026		Ferien und Feiertage ✗		

Beginn Sommersemester: 2.3.2026



Grundbildung

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



Gesellschaft

Weltgeschichte und Landeskunde	13
Regionalgeschichte	15
Politik	18
Wissenschaft, Natur und Nachhaltigkeit	20
Gesellschaftliche Auswirkungen Künstlicher Intelligenz	22
Beratung für alle Generationen	23



Beruf

Kommunikation und persönliche Kompetenz	27
Work-Life-Balance	31
EDV und Künstliche Intelligenz	33
Finanzen	36



Sprachen

Lernen mit System	39
Aufbau der Sprachkurse	39
Sprachencafé	40
Allgemeines zum Sprachenlernen	41
Deutsch	42
Englisch	45
Französisch	51
Italienisch	54
Spanisch	59
Arabisch	62
Ägyptische Hieroglyphen	62
Neugriechisch	63
Türkisch	63
Brasilianisches Portugiesisch	64
Chinesisch	64
Japanisch	65
Dänisch	66
Schwedisch	67
Niederländisch	67
Russisch	68
Tschechisch	68
Rumänisch	69



Gesundheit

Yoga	71
Kampfkünste, Meditation und Entspannung	78
Rücken und Wirbelsäule	81
Kraft und Kondition	84
Pilates und Yoga-Pilates	87
Sport für Ältere	88
Outdoor	89
Fitness durch Tanz	91
Gesundheit und Prävention	92



Lebensart

Kochschule	117
Die Kunst des Würzens	119
Jahreszeitenküche	120
Klassiker & Trends	123
Mediterrane Küche	125
Fernreisen für den Gaumen	126
Flüssige Gaumenfreuden	128
Schönheit und Stil	130



Kulturelle Bildung

Kunst- und Kulturgeschichte	97
Literatur und Kreatives Schreiben	99
Malen und Zeichnen	105
Kunsth Handwerk und Handarbeit	109
Veranstaltungen im FabLab	111
Fotografie	112
Musik & Tanz	113

**MeinRegioStrom
– grüne Energie
von nebenan.**

Mit unserem Tarif MeinRegioStrom erhalten Sie 100 % Ökostrom direkt aus Bayreuth und der Region. Denn Anlagen vor Ort erzeugen nachhaltige Energie aus Sonne, Wind und Biomasse.

So leisten wir gemeinsam einen wichtigen Beitrag für die Region, fördern lokale Energieerzeugung und tragen aktiv zu mehr Klimaschutz bei.

**STADTWERKE
Bayreuth**

Jetzt Tarif wechseln:
stadtwerke-bayreuth.de/regiostrom

vhs Deutscher Volkshochschul-Verband

vhs to go!
Mobile Kurssuche mit der vhsApp
oder www.volkshochschule.de

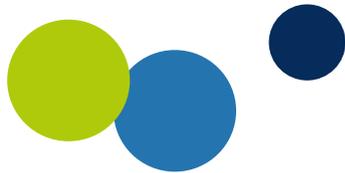
Kostenlos erhältlich in den App-Stores

Erhältlich bei **App Store** und **Google play**

**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





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: € 70,-/10 Abende

(erm. Schüler*innen, Studierende € 60,-)

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

Informations- und Servicestelle für Menschen mit Hörbehinderung in Oberfranken:

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

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



Foto: Fotolia

MINTphilmal Bayreuth

Mathematik
Informatik
Naturwissenschaften
Technik
philosophieren
malen

Förderinitiative für Mathematik,
 Informatik, Naturwissenschaft, Technik, Philosophie und
 Kunst e.V.



MINTphilmal ist ein **mehrdimensionales, generationenübergreifendes Bildungsprojekt**, das sich vom Landkreis und von der Stadt Bayreuth ausgehend an ganz Bayern richtet. Diese Initiative verfolgt das Ziel, die **fachliche Kompetenz** und die **Persönlichkeitskompetenz** der Teilnehmer mit entsprechenden Angeboten durch die **Verbindung der Bereiche MINT, Kunst und Philosophieren** zu stärken. Dies geschieht durch Vernetzung bestehender Angebote mit neuen Initiativen und durch authentische Begegnung mit den Wissenschaften.

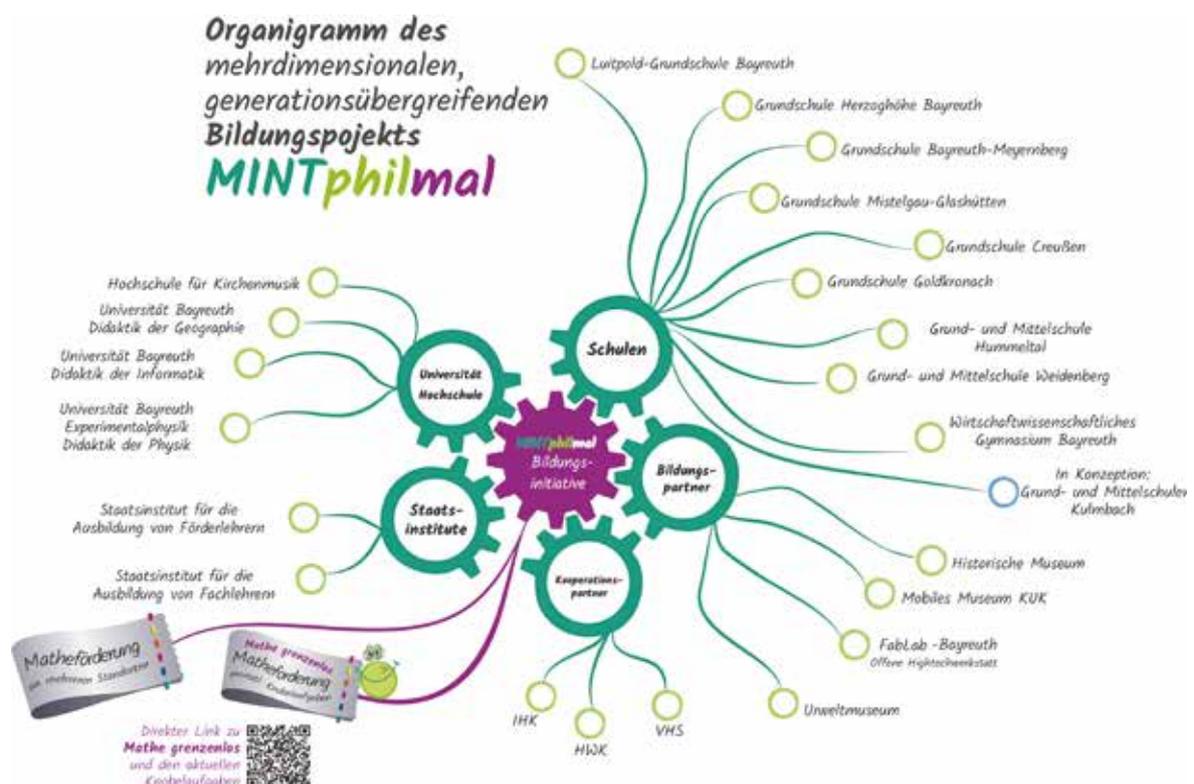
Zielgruppen sind Kinder, Schüler, Auszubildende, Erwachsene, besonders Senioren, Familien in heterogenen Gruppen sowie pädagogische Fachkräfte und Lehrkräfte.

MINTphilmal will Menschen unterstützen und fit für ihr Leben heute und in der Zukunft machen, indem es die Stärkung der **Gesamtpersönlichkeit** in den Fokus nimmt. Die Komponente Philosophieren berücksichtigt entscheidende Werte der **Demokratieerziehung**.

Der **generationenübergreifende Aspekt** fördert das so bedeutsame Miteinander der verschiedenen Altersgruppen.

Ein zentraler Bereich ist unsere **Mathematikförderung und -forderung**, nun auch digital.

MINTphilmal versucht alle Menschen unabhängig ihrer sozialen Herkunft und ihrer finanziellen Möglichkeiten zu erreichen. **Die Angebote unserer Bildungsinitiative sind für alle Teilnehmer kostenfrei.**



Auf unserer **Homepage** finden sich Informationen, **unsere Angebote** sowie jeden Monat **drei spannende Aufgaben**. „Unendlich“ lädt alle ein zum Mitknobeln.

Ab September jedes Jahres veröffentlichen wir den Anmeldezeitraum zu unseren **Mathewettbewerb „Matheglück“** auf der Homepage

www.mintphilmal.de

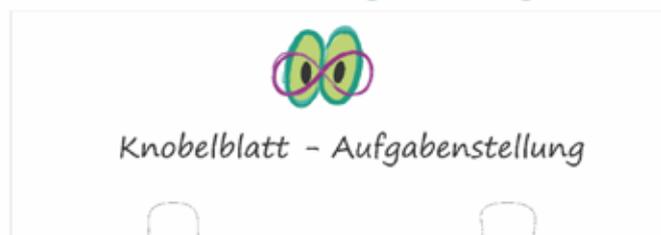


Mathe grenzenlos!

Digitale Mathematikforderung



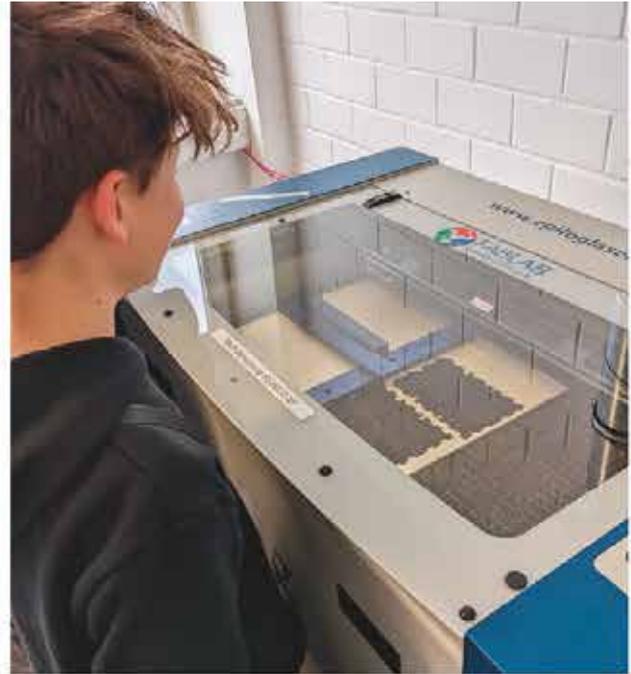
So sind unsere Aufgaben aufgebaut:



Nach der Eingabe der Lösung erhält jeder eine motivierende Rückmeldung.

Ansprechpartnerin der Bayreuther Bildungsinitiative **MINTphilmal**

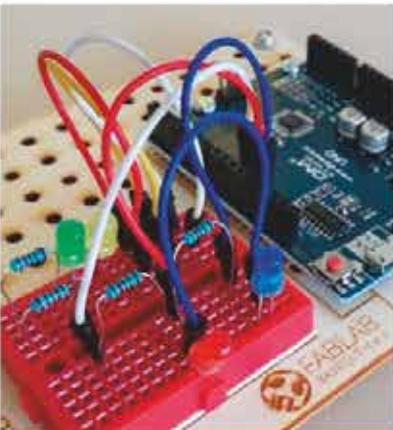
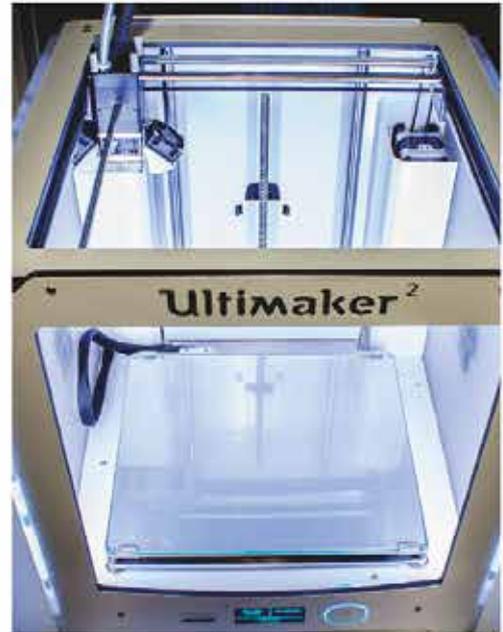
Marina Lindner, 1. Vorsitzende Förderverein MINTphilmal e.V.
Kontakt: marina.lindner@mintphilmal.com



OFFENE HIGHTECHWERKSTATT OBERFRANKEN

WÖCHENTLICHE
WORKSHOPANGBOTE
FÜR EINSTEIGER UND PROFIS

3D-Druck, Lasercutter, CNC-Fräse, Näh-
maschine, Stickmaschine, Folienplotter,
Robotik, Holz-/Metall- und Kunststoff-
bearbeitung, Elektrowerkstatt ...



www.fablab-bayreuth.de





Weltgeschichte und Landeskunde



Altägyptische Götterwelt

Die symbolisch strukturierte altägyptische Götterwelt hatte eine wichtige Rolle im Alltagsleben sowie in den religiösen Vorstellungen des Landes der Pharaonen. Nach Herodot waren die alten Ägypter „höchst gottesfürchtig, mehr als alle anderen Völker“. Ihre Kultbilder wurden von göttlichem Geist beseelt. Das Pantheon umfasste anthropomorphe Götter und Göttinnen sowie Tier-, Vogel-, Insekten-, Reptilien- und Fischgottheiten, Mischwesen und vergöttlichte Himmelskörper. Der Vortrag führt Sie durch dieses komplexe Götterlabyrinth, unterstützt durch zahlreiche anschauliche Bilder und schriftliche Quellen, um die vielfältige Welt der altägyptischen Religion verständlich zu machen.

Verbindliche Anmeldung bis 6.11.2025!

KURSNR. G1000

LEITUNG Melinda Al-Rawi

GEBÜHR € 7,80

RAUM RW21, Seminarraum 3

TERMIN Samstag, 15.11.2025, 18.00 - 19.30



Jenseitsvorstellungen im Alten Ägypten

Die verborgene Welt der Toten faszinierte die alten Ägypter, die ihre Jenseitsvorstellungen mit großer Sensibilität in verschiedenen Bereichen zum Ausdruck brachten. So wurden die Gräber mit prächtigen Dekorationen geschmückt, zahlreiche Unterweltbücher verfasst, vielfältige Rituale praktiziert und die Toten mumifiziert. Die Symbolik ist in der altägyptischen Religion, Kultur, Architektur, Skulptur, Kleinkunst, Malerei und im Alltagsleben tief verwurzelt. Der Vortrag bietet einen umfassenden Einblick in den außergewöhnlichen altägyptischen Totenglauben.

Verbindliche Anmeldung bis 4.12.2025!

KURSNR. G1002

LEITUNG Melinda Al-Rawi

GEBÜHR € 7,80

RAUM RW21, Seminarraum 3

TERMIN Samstag, 13.12.2025, 18.00 - 19.30



Das Tal der Könige – die geheimen altägyptischen Pharaonengräber

An einem mythischen Ort, am thebanischen Westufer des Nils liegen die letzten Ruhestätten der Pharaonen. In den Königsgräbern beginnt eine abenteuerliche Reise ins Jenseits, in die altägyptische Götterwelt, begleitet von beeindruckenden Dekorationen und tiefgründigen hieroglyphischen Texten, den sogenannten Unterweltbüchern. Im Rahmen des Vortrags werden die altägyptischen Jenseitsvorstellungen anhand zahlreicher Bildmaterialien anschaulich erklärt. Einige Gräber werden mithilfe modernster



Foto: Melinda Al-Rawi, Tal der Könige

3D-Technologie virtuell betreten, wobei die Ägyptologin die faszinierenden Details und Hintergründe dieser Grabstätten erläutert.

Verbindliche Anmeldung bis 8.1.26!

KURSNR. G1004

LEITUNG Melinda Al-Rawi

GEBÜHR € 7,80

RAUM RW21, Seminarraum 3

TERMIN Samstag, 17.1.2026, 18.00 - 19.30



Außerdem bieten wir einen Einstiegskurs zum Hieroglyphenlernen, siehe Bereich „Sprachen“.



Melinda Al-Rawi

Ich bin eine leidenschaftliche Ägyptologin und Kunsthistorikerin. Seit Jahrzehnten teile ich mein Wissen in verschiedenen Vorträgen. Auf Expeditionen habe ich viele Erfahrungen sammeln können und große Wertschätzung für die altägyptische Hochkultur gewonnen.

Es macht mich immer wieder glücklich, wenn ich mehr Menschen für mein Fachgebiet begeistern und die faszinierende Welt der alten Ägypter lebendig werden lassen kann.



Die Grabkammer des Sennedjem – Analyse eines Privatgrabes (Dekorations- programm und Texte)

In Deir el-Medineh, am Westufer des Nils und nicht weit vom Tal der Könige entfernt, liegt das prächtig und farbenfroh dekorierte Grab von Sennedjem. Er war einer der Künstler, die das Grab von Pharao Sethos I. ausgeschmückt haben. Das Dekorationsprogramm umfasst seine Biographie, die Versorgung im Grab, die Totenriten sowie sein Leben im Jenseits.

Im Rahmen des Vortrags werden die Dekorationen und die dazugehörigen Texte ausführlich erklärt.

Verbindliche Anmeldung bis 5.2.26!

KURSNR. G1006

LEITUNG Melinda Al-Rawi

GEBÜHR € 7,80

RAUM RW21, Seminarraum 3

TERMIN Samstag, 14.2.2026, 18.00 - 19.30

Die Verträge von Locarno 1925 – Pläne für eine europäische Friedensordnung

Die Verträge von Locarno sind weniger bekannt als der Vertrag von Versailles oder der sogenannte Hitler-Stalin-Pakt – obwohl sie für Europa von großer Bedeutung waren. Im Westen bedeutet die Unterzeichnung der Verträge die deutsche Akzeptanz der Grenzen zu Frankreich und Belgien, Großbritannien garantierte die Einhaltung des Vertrags. Im Osten blieb der Grenzverlauf hingegen offen. Polen und die Tschechoslowakei waren die Verlierer, für die nur Frankreich Sicherheitsversprechen abgab. Die Unterzeichnung der Verträge galt als großer zeitgenössischer Erfolg und nicht zuletzt die Verleihung des Friedensnobelpreises an Chamberlain (GB), Briand (F) und Stresemann (D) unterstrich seine Bedeutung in der damaligen Zeit.

Verbindliche Anmeldung bis 5.11.25!

KURSNR. G1008

LEITUNG Dr. Robert Schmidtchen

GEBÜHR € 31,20

RAUM RW21, Seminarraum 3

TERMINE Donnerstag, ab 13.11.2025 bis 4.12.2025,
19.30 - 21.00, 4 Treffen



Deutschland und Russland im 20. Jahrhundert

Die deutsch-russischen Beziehungen waren im vergangenen Jahrhundert von tiefgreifenden Umbrüchen geprägt: Kriege, politische Spannungen, aber auch Phasen der Annäherung und Kooperation. In diesem vierteiligen Kurs sollen zentrale Entwicklungen und Wendepunkte dieses wechselhaften Verhältnisses beleuchtet werden.

Verbindliche Anmeldung bis 29.12.25!



Muriel Hensch-
Coulon

Muriel Hensch-Coulon, Expertin für interkulturelle Kommunikation und globale Bildung, ist in Frankreich geboren, lebt international und fühlt sich überall zu Hause.

Als studierte Pädagogin und erfahrene Dozentin für Deutsch als Fremdsprache bringt sie viel Erfahrung im Kultur- und Bildungsbereich mit. Ihre besondere Stärke liegt darin, Menschen verschiedener Kulturen miteinander zu verbinden und Austausch lebendig zu gestalten. Zahlreiche Reisen prägen ihre interkulturelle Kompetenz und ihre Leidenschaft für authentische Begegnungen.

KURSNR. G1010

LEITUNG Dr. Robert Schmidtchen

GEBÜHR € 31,20

RAUM RW21, Seminarraum 2

TERMINE Mittwoch, ab 7.1.2026 bis 28.1.2026,
19.30 - 21.00, 4 Treffen



Vietnam erleben – von Ho Chi Minh City nach Hanoi, Einblicke in Vietnams lebendige Vielfalt

Tauchen Sie ein in die faszinierende Vielfalt Vietnams - ein Land zwischen Tradition und Moderne, pulsierenden Städten und atemberaubender Natur. Wir reisen gemeinsam von der quirligen Metropole Ho Chi Minh City (Saigon) bis zur geschichtsträchtigen Hauptstadt Hanoi. Unterwegs entdecken wir lebhaft Märkte, genießen die weltbekannte Streetfood - Küche und lernen Menschen und Kultur aus nächster Nähe kennen. Freuen Sie sich auf eine inspirierende Bilderreise voller Eindrücke, Reise-Tipps und authentischer Einblicke in den vietnamesischen Alltag.

Kommen Sie mit auf eine spannende Entdeckungsreise quer durch Vietnam!

Verbindliche Anmeldung bis 6.11.2025! Vor Ort nur Vergabe von Restplätzen.

KURSNR. G6005

LEITUNG Muriel Hensch-Coulon

GEBÜHR € 7,50

RAUM RW21, Seminarraum 3

TERMIN Donnerstag, 13.11.2025, 18.00 - 19.30



Online: Als Glücksnomaden um die Welt – eine Familiengeschichte voller Mut und Inspiration

Reiseerlebnisse, Auswanderung und Familienfreiheit – eine Geschichte zwischen Alltag und Abenteuer

Was passiert, wenn man als Familie das vermeintlich sichere Leben gegen Freiheit, Abenteuer und Ungewissheit ein-

tauscht? Bianca und ihre Familie haben genau das getan. Als Glücksnomaden bereisen sie die Welt – mit zwei schulpflichtigen Kindern, vollem Alltag und ganz viel Herz. In diesem ehrlichen und inspirierenden Onlinevortrag berichten sie von ihrer Entscheidung, auszubrechen, vom Mut, alte Muster zu hinterfragen, und von einem Familienleben auf Reisen mit Onlineschule, Remote Work und Firmengründung im Ausland. Neben emotionalen Reise Geschichten und bewegenden Momenten gibt es auch praktische Tipps und Denkanstöße für alle, die selbst den ersten Schritt wagen wollen. Ein Vortrag für Menschen mit Fernweh, Visionen und dem Mut, neue Wege zu gehen.

Verbindliche Anmeldung bis 13.11.2025!

KURSNR. G60070

LEITUNG Bianca Schuller

GEBÜHR € 7,50

RAUM Online-Kurs

TERMIN Dienstag, 18.11.2025, 19.00 - 20.30

Maya Transzendenz

Diesmal verbinde ich den Vortrag mit einer Lesung diverser Passagen aus meinem Buch MAYA TRANSCENDENZ, das auf meiner 25-jährigen Forschung und Leben bei den Maya in Guatemala und meiner Initiierung zur Maya-Schamanin basiert. Dazu biete ich Ihnen eine lebendige Diskussion über Themen, die Sie interessieren. Sie können auch gerne selbst Passagen auch vorab vorschlagen. Ansonsten erzähle ich über das Maya-Konzept von ZEIT, die rituelle Verwendung der Elemente wie etwa dem Feuer, die Harmonisierung von Raum und Zeit und dem spirituellen Einklang von Mensch und Natur, die Arbeit und Stellung von Frauen. Eine persönliche Beratung ist nicht Teil des Vortrags.

Verbindliche Anmeldung bis 27.11.2025! Vor Ort nur Vergabe von Restplätzen.

KURSNR. G6008

LEITUNG Gabriela Jurosz-Landa

GEBÜHR € 7,50

RAUM Historischer Sitzungssaal,
Kunstmuseum

TERMIN Mittwoch, 3.12.2025, 19.00 - 20.30



Unser Geist wird nicht müde, Mensch zu sein.

Lyrische Spuren des Exils – Lesung und Gespräch

Der iranische Maler, Bildhauer und Dichter Ali Akbar Safaian, der 2008 mit dem Kulturpreises des Landkreises Bayreuth ausgezeichnet wurde, versucht mit „Unser Geist wird nicht müde, Mensch zu sein“ dem Exil in seinen verschiedenen Facetten eine Stimme zu geben. Am 26.9.2025 ist er zusammen mit seiner Tochter Dr. Dorna Safaian, die die

Texte von Persisch in Deutsch übersetzt hat, während der Interkulturellen Woche 2025 zu Gast in der RW21 Stadtbibliothek.

In seinem Gedichtband spürt Safaian der Erfahrung von Entwurzelung nach – dem Durst nach Erinnerung, der Zerrissenheit des Exils zwischen Gegenwart und Vergangenheit. Nostalgie, Widerstandswille und Freiheitsdrang durchziehen die bisweilen surrealen Bildwelten dieser Gedichte. Sie zeugen von tiefer Anteilnahme an der herrschenden Repression und dem Freiheitsstreben der Menschen in seinem Herkunftsland Iran.

Einflüsse der klassischen persischen Dichtung prägen Safaians Lyrik – ebenso der bildnerische Blick des Malers und Bildhauers, der sich auch in den Fotografien des Gedichtbandes widerspiegelt.

Im Rahmen der Veranstaltung werden die biografischen und politischen Hintergründe des Buches ergründet. Darüber hinaus wird die Bedeutung einzelner Sprachbilder und Fotografien thematisiert. So erhält das Publikum einen anschaulichen Einblick in die Themen Exil und politische Verfolgung sowie deren literarische Verarbeitung.

Um verbindliche Anmeldung bis 22.9.2025 wird gebeten! Vor Ort Vergabe von Restplätzen.

KURSNR. G6000

LEITUNG Dr. Safaian Dorna, Ali Akbar Safaian

GEBÜHR Gebührenfrei

RAUM RW21, Blackbox

TERMIN Freitag, 26.9.2025, 17.00 - 19.00

Regionalgeschichte

Ein mythologischer Stadtspaziergang durch das historische Bayreuth – Teil I: Innenstadt

Sicherlich kennen Sie Bayreuth als Markgrafenresidenz, als Heimat Jean Pauls, als letzte Ruhestätte Franz Liszts und als Ort, wo Wagners „Wähen Frieden fand“. Doch bei unserem mythologischen Stadtspaziergang stellen wir mit Staunen fest, dass sich hier nicht nur die Fürsten, Dichter, Denker und Musiker des Rokokos 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.

Verbindliche Anmeldung bis 18.09.2025!

KURSNR. G1020A

vormittags

LEITUNG Andreas Wüst

GEBÜHR € 15,60

ORT Markgrafenbrunnen, Neues Schloss

TERMIN Samstag, 27.9.2025, 10.00 - 13.00



Ein mythologischer Stadtspaziergang durch das historische Bayreuth – Teil II: Eremitage

Diesmal führt uns unser Weg durch die Eremitage.

Verbindliche Anmeldung bis 2.10.25 !

KURSNR. 1020B

LEITUNG Andreas Wüst

GEBÜHR € 15,60

ORT Eremitage, Ruinentheater

TERMIN Samstag, 11.10.2025, 10.00 - 13.00



Dr. Andreas Wüst

Dr. Andreas Wüst ist Klassischer Philologe und seit 2019 als Dozent für lateinische Sprache und Literatur an der Universität Bayreuth tätig.

Seine Leidenschaft gilt den Stoffen der antiken Mythologie und ihrer Repräsentation in Kunst und Architektur.

Zu diesem Themenkomplex hat er u.a. Führungen im Pariser Louvre sowie der Alten Pinakothek in München organisiert. Als promovierter Politikwissenschaftler interessiert er sich insbesondere für die politische Instrumentalisierung von Kulturgütern in autokratischen Systemen der Gegenwart und Geschichte.



Der Weihnachtsbaum – eine kultur- geschichtliche Betrachtung

Nach unserem heutigen Empfinden scheint der Weihnachtsbaum eine denkbar alte, zum Christfest gehörige Tradition zu sein. Allerdings ist der Einsatz des Weihnachtsbaums als Festschmuck noch verhältnismäßig jung. Erst im Laufe des 19. Jahrhunderts hat er die uns vertraute Gestalt angenommen, wenn auch die dahinterliegenden Bedeutungen - immergrüne Bäume als Symbole des Lebens und der Fruchtbarkeit - bis in die Antike zurückreichen.

Von den kulturgeschichtlichen Entwicklungen, die von dort zum heutigen Christbaum führten und von den Wandlungen, denen dieser immer noch unterliegt, handelt dieser Vortrag.

Der Vortrag wird durchgeführt in Zusammenarbeit mit dem Historischen Verein für Oberfranken e. V.

Für diesen Vortrag ist keine Anmeldung erforderlich.

KURSNR. G6009

LEITUNG Prof. Dr. Helmut Eberhard Paulus

GEBÜHR Gebührenfrei

RAUM Historischer Sitzungssaal, Kunstmuseum

TERMIN Donnerstag, 4.12.2025, 19.30 - 21.00



Adrian Roßner

Unsere Heimat hat eine einmalig vielfältige und spannende Geschichte vorzuweisen, die nicht nur von den „Großen“ geschrieben wurde, sondern in erster Linie von den angeblich „kleinen Leuten“.

Wenn man deren Geschichten nachspürt, kann man immer wieder neue Aspekte entdecken, die unsere Heimat zu dem machten, was sie heute ist!



Teufelsweib und Satansbraut - Hexenwahn in Franken

„Hexen“, „Wahrsager“ und „Ketzer“ galten insbesondere in der Frühneuzeit als Personifikation des Bösen. Sie sollen sich mit dem Teufel höchstselbst eingelassen haben, um ihren Mitmenschen zu schaden. Der Vortrag wirft einen Blick auf die Ursprünge des „Hexenglaubens“ und zeichnet zugleich die grausamen Entwicklungen nach, die am Ende in den „Hexenwahn“ auch in Franken führten.

Verbindliche Anmeldung bis 3.12.2025! Vor Ort nur Vergabe von Restplätzen.

KURSNR. G6010

LEITUNG Dr. Adrian Roßner

GEBÜHR € 7,50

RAUM Historischer Sitzungssaal, Kunstmuseum

TERMIN Mittwoch, 10.12.2025, 19.00 - 20.30



Anno 1523 – das Ende des Mittelalters in Franken

Als im Jahre 1523 ein 12.000 Mann starkes Heer die Burgen unter anderem der Herren von Sparneck und der Herren von Guttenberg zerstörte, endete damit ein Kampf zwischen zwei Epochen: Jahre vorher hatte sich das mittelalterliche Ständewesen ein letztes Mal gegen die neuzeitliche Macht des Kapitals erhoben und schließlich verloren. Unter Führung der Stadt Nürnberg wurden daraufhin alle Kleinadligen unter dem Vorwurf der „Plackerei“ verfehmt, ehe sie schließlich im Rahmen des romantischen Raubrittertums gar einer damnatio memoriae verfielen.



Der Vortrag wird durchgeführt in Zusammenarbeit mit dem Historischem Verein für Oberfranken e. V.

Verbindliche Anmeldung bis 3.2.2026! Vor Ort nur Vergabe von Restplätzen.

KURSNR. G6016

LEITUNG Dr. Adrian Roßner

GEBÜHR € 7,50

RAUM Historischer Sitzungssaal, Kunstmuseum

TERMIN Mittwoch, 10.12.2025, 19.00 - 20.30



**„Das Gold hab ich in meinen Henden gehabt.“ –
Probierer und Bergmeister unter Verdacht**

Der fürstlich brandenburgische Bergmeister Franz Kretsch-

mer und sein Probierer Johann Marcel Heß haben sich in Goldkronach nicht nur dem Goldbergbau gewidmet, sondern versucht, Gold auf chemischem Wege herzustellen. Dies erschien nach damaligem Stand des Wissens technisch möglich zu sein. Im Rahmen eines markgräflichen Untersuchungsverfahrens wurden die Briefe vieler Goldmacher an Kretschmer beschlagnahmt. Sie belegen, dass Kretschmer in einen internationalen Kreis von Chemikern eingebunden war, welche die Herstellung des „Steins der Weisen“ versuchten.

Verbindliche Anmeldung bis 5.2.2026! Vor Ort nur Vergabe von Restplätzen.

Veranstaltungen des Historischen Museums (in Zusammenarbeit mit der vhs Bayreuth)



Die Anmeldung erfolgt direkt
im Historischen Museum:
www.historisches-museum-bayreuth.de
Tel: +49 921 764010
E-Mail: historischesmuseum@stadt.bayreuth.de
Leitung: Heike Schulte M.A., Kunsthistorikerin

Kinderführung: „Unterwegs mit dem Seidenpudelspitz“

Führung für Kinder ab 6 Jahre
1804 zog der Dichter Jean Paul nach Bayreuth, den man jeden Tag mit seinem Hund durch die Stadt spazieren sehen konnte. Was mag wohl in seinem Kopf vorgegangen sein als er durch die langen Alleen und grünen Wälder stapfte und dabei seinem Hund über das seidenweiche Fell strich. Mag sein, dass er dabei den Seidenpudelspitz erfand oder die Dotterblumenkette betrachtete. Kommt mit, wir folgen seiner Spur.

GEBÜHR Eintritt zzgl. 1 € Führungsgebühr
TERMIN Samstag, 25.10.25, 14:00 Uhr

„Man sollte sich einbohren in Dich...“ – Auf den Spuren Jean Pauls

Der Dichter Jean Paul zog 1804 nach Bayreuth, das er bereits aus früheren Reisen kannte. Eine Stadt, die noch das Gesicht einer Residenzstadt bewahrt hatte, aber am Vorabend der Industrialisierung stand.

Welche Bedeutung hatten Stadt und Dichter zueinander? Gehen wir auf eine kleine Zeitreise durch die Sonderausstellung, aber bei einem anschließenden Rundgang bis zum Jean-Paul-Museum.

GEBÜHR Eintritt zzgl. 1 € Führungsgebühr
TERMINE Sonntag 26.10.25, 14:00 Uhr
(ca. 90-120 Min)
Mittwoch, 12.11.25, 17:30 Uhr
(ca. 90-120 Min)

Öffentliche Führung

Thema wird noch bekannt gegeben.

GEBÜHR Eintritt zzgl. 1 € Führungsgebühr
TERMIN 23.11.25, 14:00 Uhr

„Jean Paul als Nymphenburger“

Im Bayerischen Nationalmuseum in München befindet sich der Entwurf zu einer Statuette Jean Pauls, die in Bayreuth kaum bekannt ist. Im Jean-Paul-Jahr 2025 wird Dr. Frank Piontek dieses interessante Porträt des Dichters vorstellen und, natürlich mit Abbildungen, in den erstaunlich großen Umkreis der Entdeckung hineinführen.

GEBÜHR 5 € pro Person
TERMIN Do. 6.11.25, 19:00 Uhr
(90 Minuten)



60 Jahre Städtepartnerschaft Bayreuth-Annecy

Bayreuth und Annecy feiern 2026 das 60-jährige Bestehen ihrer lebendigen Städtepartnerschaft – mit Festen, Kochkursen, Kulturprojekten, Vorträgen und Begegnungen.



Der Partnerschaftsvertrag wurde 1966 unterzeichnet, geht aber auf eine Freundschaft während des Zweiten Weltkriegs zurück. Über Jahrzehnte hinweg wuchs die Verbindung durch Austausch von Vereinen, Schulen, Orchestern und Organisationen.



Trotz Herausforderungen wie der Entfernung oder der Corona-Pandemie lebt die Partnerschaft fort – ein starkes Zeichen für europäische Verständigung. Zahlreiche Akteure aus beiden Städten wollen das Jubiläum sichtbar machen.

Der Auftakt findet am 22. Januar 2026 statt – dem Jahrestag des Elysée-Vertrags, der als Grundstein der deutsch-französischen Freundschaft gilt. Ein Fest mit Musik, Kulinarik und Ausblicken auf das Jubiläumsjahr soll möglichst viele Menschen erreichen – denn: Es ist höchste Zeit zum Feiern!

KURSNR. G6017

LEITUNG Jürgen Hollweg

GEBÜHR € 7,50

RAUM RW21, Seminarraum 3

TERMIN Donnerstag, 12.2.2026, 18.00 - 19.30

Politik



„Wir müssen bis 2029 kriegstüchtig sein“

„Wir müssen bis 2029 kriegstüchtig sein“, so der Minister Boris Pistorius. „Wir müssen Abschreckung leisten, um zu verhindern, dass es zum Äußersten kommt.“ Zentral seien für ihn die Themen Personal, Material und Finanzen. Im Ernstfall würden junge Frauen und Männer gebraucht, die dieses Land verteidigen können: „Wir müssen durchhaltefähig und aufwuchsfähig sein.“ Beunruhigende Worte.

Im Kurs gehen wir der Frage nach: Wo droht eine Eskalation mit Russland? Wie könnte ein Szenarium mit Deutschland aussehen? Was bedeutet der „Operationsplan Deutschland“ für Sie?

Verbindliche Anmeldung bis 15.10.2025!

KURSNR. G1040

LEITUNG Dipl.-Verwaltungswirt Klaus Roth

GEBÜHR € 7,80

RAUM WWG, Ostbau, Zimmer 13

TERMIN Donnerstag, 23.10.2025, 18.30 - 20.00



Zivilschutz und Katastrophenschutz in Deutschland

Es ist Aufgabe des Staates, die Sicherheit aller Bürgerinnen und Bürger zu gewährleisten, auch im Katastrophenfall. Für den Zivil- und Katastrophenschutz gelten laut Grundgesetz verschiedene Zuständigkeiten: Während der Bund die Aufgabe hat, die Bevölkerung vor kriegsbedingten Gefahren („Zivilschutz“) zu schützen, sind die Länder für den Schutz vor großen Unglücken und Katastrophen in Friedenszeiten („Katastrophenschutz“) zuständig. Bund, Länder und private Hilfsorganisationen arbeiten im Rahmen des „integrierten Hilfeleistungssystems“ eng vernetzt zusammen. Was bedeutet das für uns alle? Welche Befugnisse haben die Behörden nach den einzelnen Rechtsnormen?

Verbindliche Anmeldung bis 30.10.2025!

KURSNR. G1042

LEITUNG Dipl.-Verwaltungswirt Klaus Roth

GEBÜHR € 7,80

RAUM WWG, Ostbau, Zimmer 14

TERMIN Montag, 10.11.2025, 18.30 - 20.00



Die Geister, die ich rief... Außen- und Entwicklungspolitik Deutschlands und der EU

Ukrainekrieg, Nahostkonflikt und Klimakrise – zahlreiche globale und regionale Herausforderungen stellen die gemeinsame außenpolitische Handlungsfähigkeit der Europäischen Union massiv auf die Probe. Zusätzlich wird die sicher geglaubte Allianz zwischen den USA und der EU durch die Trump-Administration infrage gestellt.

Aufgrund selbstaufgelegter Haushaltsdisziplin und unter dem Druck der politischen Rechten kommt es hierzulande wie in weiten Teilen des Westens zudem zu einer Neuausrichtung des internationalen Engagements. Entwicklungsprogramme werden auf ihren nationalen Nutzen hin überprüft oder fallen ganz dem Rotstift zum Opfer. Was bedeuten diese Entwicklungen für Europas und Deutschlands Rolle in der Welt? Welche politischen Trends lassen sich bereits erkennen und wie können sich die Staaten Europas in Zukunft behaupten?

Verbindliche Anmeldung bis 13.11.2025!

KURSNR. G1044

LEITUNG Andreas Wüst

GEBÜHR € 7,80

RAUM RW21, Seminarraum 4

TERMIN Samstag, 22.11.2025, 18.00 - 19.30



Europa und Verteidigung

Die Europäische Verteidigungsgemeinschaft (EVG) war ein geplantes politisches Projekt aus dem Jahr 1952 mit dem Ziel, eine gemeinsame europäische Armee zu schaffen. Mit dieser sollte eine erneute kriegerische Auseinandersetzung in Europa verhindert und eine weitere westeuropäische Einigung befördert werden. Seinerzeit realisierte sich diese Version nicht, aber angesichts der Spannungen im transatlantischen Verhältnis ist die europäische Verteidigungsfähigkeit wieder in aller Munde. Ist diese alte Idee der EVG eine Blaupause für unsere Zukunft ohne Amerika?

Verbindliche Anmeldung bis 4.12.2025!

KURSNR. G1046

LEITUNG Dipl.-Verwaltungswirt Klaus Roth

GEBÜHR € 7,80

RAUM RW21, Seminarraum 2

TERMIN Freitag, 12.12.2025, 18.30 - 20.00



15 Jahre Arabischer Frühling – Bilanz und Perspektiven

Ausgehend von Tunesien versetzte der sogenannte Arabische Frühling ab Ende 2010 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 fünfzehn Jahre später – herrscht der König



Klaus Roth

Klaus Roth hat eine fundierte sicherheitspolitische Ausbildung durch Lehrgänge und Schulungen des Deutschen Bundeswehrverbandes. Er ist Dozent für Demokratiekunde an den Volkshochschulen Magdeburg, Bad Kissingen, Bamberg, Hassberge und Schweinfurt.

Nach 12 Jahren Verpflichtung als Soldat hat er die Laufbahnausbildung des gehobenen nichttechnischen Verwaltungsdienstes der Bundeswehrverwaltung mit Abschluss Diplom (FH) absolviert (2003-2006).

Marokkos noch immer mit harter Hand über sein Land, versinkt Libyen im Bürgerkrieg, erlebt Tunesien einen herben Rückschlag und fällt Bashar al Assads Machtgefüge nach Jahren des Konflikts doch noch in sich zusammen. 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 und dem Nahen Osten beleuchten und verstehen lernen.

Verbindliche Anmeldung bis 4.1.26!

KURSNR. G1048

LEITUNG Andreas Wüst

GEBÜHR € 7,80

RAUM RW21, Seminarraum 4

TERMIN Samstag, 10.1.2026, 18.00 - 19.30



Mein Kind / mein Enkel will zur Bundeswehr?

Die Bundeswehr ist ein besonderer Arbeitgeber - nicht zuletzt im Lichte der aktuellen internationalen Lage. Betrachten wir ihn kritisch aus Sicht einer Mutter oder einer Oma: Wie ist es insbesondere um Fürsorge und soziale Absicherung bestellt?

Verbindliche Anmeldung bis 4.1.26!

KURSNR. G1050

LEITUNG Dipl.-Verwaltungswirt Klaus Roth

GEBÜHR € 7,80

RAUM WWG, Ostbau, Zimmer 02
(Zeichensaal)

TERMIN Montag, 12.1.2026, 18.30 - 20.00

Wissenschaft, Natur und Nachhaltigkeit



Erforschung des Universums mit Raumfahrzeugen

Durch bemannte und unbemannte Raumfahrzeuge gelang es, ein immer genaueres Bild unseres Sonnensystems sowie des gesamten Universums zu gewinnen. Oft wurden dabei beeindruckende Bilder gemacht, die astronomische Objekte in höchster Klarheit erstmalig präsentierten.

Dieser Kurs wird sich mit der Erforschung des Weltraums ab 1969 beschäftigen, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

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

Kurstage sind: jeweils Mittwoch 01.10., 15.10., 29.10., 19.11.2025, 21.01. und 04.02.2026

Achtung: Ab 16 Uhr erfolgt an der Schule kein Winterdienst mehr. Zugang auf eigene Gefahr.

KURSNR. G1100

LEITUNG Herbert Graß

GEBÜHR Basispreis ab 6 TN € 46,80
ab 8 TN € 37,20
ab 10 TN € 29,40

RAUM Alexander-von-Humboldt-Realschule,
Raum 302

TERMINE Mittwoch, ab 1.10.2025 bis 4.2.2026,
20.00 - 21.30, 6 Treffen

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

HINWEIS

Weitere aktuelle Termine für (Online-)Vorträge sowie für öffentliche Führungen in der Sternwarte Bayreuth finden Sie auf der Internetseite des Astronomievereins Humboldt Bayreuth e.V. (<https://astronomieverein-humboldt-bayreuth.de>) und auf der Homepage der vhs Bayreuth (www.vhs-bayreuth.de/ueberuns/sternwarte).



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 Sternenwelt 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.



Emilia Romagna - ein informativer und kulinarischer Abend zum norditalienischen "Food Valley" (Valle del cibo)

Die Emilia Romagna ist ein Zentrum der italienischen Lebensmittelproduktion und wurde 2013 vom Forbes Magazin zur Region mit dem besten Essen der Welt erklärt. Die Städte entlang der alten römischen Via Emilia, ihr Umland, aber auch die Orte am Po, im Apennin oder an der Küste haben eine lange landwirtschaftliche und agroindustrielle Tradition (z.B. Barilla, Parmalat, Granarolo, Mutti) und bieten eine umfangreiche Gastronomie. Dieses kulinarische Erbe wird zunehmend touristisch vermarktet (z.B. Musei del cibo, FICO World Eatly).

Der Vortrag bietet Informationen zur Geographie, Geschichte, Kultur, Ökonomie und Ökologie der Emilia-Romagna mit dem Fokus auf die regionalen Lebensmittel und Gerichte (z.B. Parmigiano Reggiano, Prosciutto di Parma, Aceto balsamico tradizionale di Modena, etc).

Verbindliche Anmeldung bis 15.1.2026!

KURSNR. G6014

LEITUNG Doris Schmied

GEBÜHR € 8,-

RAUM RW21, Seminarraum 3

TERMIN Freitag, 23.1.2026, 17.30 - 19.30

Achtung: Für den Aperitivo mit Produkten aus der Region wird von der Dozentin ein Beitrag von € 15,- eingemeldet



Bayreuther Pilztage

Ausstellung und Programm rund um Pilze im Ökologisch-Botanischen Garten

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der Pilze!

Am 11. und 12. Oktober 2025 finden zum zweiten Mal die Bayreuther Pilztage im Ökologisch-Botanischen Garten (ÖBG) statt. Es erwartet Sie u.a. eine bunte Frischpilzausstellung, ein Programm für Kinder, Vorträge (z.B. zu Speisepilzen) sowie spannende Workshops, Pilzführungen und die Gelegenheit, einen Korb mit selbst gesammelten Pilzen sichten und überprüfen zu lassen.

Die Teilnahme an den Bayreuther Pilztagen ist kostenlos. Für die Workshops, Pilzführungen und die Pilzkorb-Durchsicht ist eine vorherige Anmeldung über die vhs Bayreuth notwendig.



Foto: Fliegenpilzentwicklung, ÖBG

Workshop – Pilze selbst züchten im Eimer

In diesem Workshop lernen Sie, wie die Pilzzucht im Haushalt mit verschiedenen Substraten (z.B. Kaffeesatz, Stroh) gelingt.

Der Kurs ist für Einsteigerinnen und Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet.

Verbindliche Anmeldung bis 6.10.25!

LEITUNG David Naubert
GEBÜHR Gebührenfrei
RAUM ÖBG, Zedernhaus

Samstag, 11.10.2025, 10.00 - 12.00, **KURSNR. G1102A**

Sonntag, 12.10.2025, 10.00 - 12.00, **KURSNR. G1102B**

Workshop – Pilze selbst züchten für Fortgeschrittene

In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie eine eigene Pilzbrut aus Flüssigkultur herstellen, was Sie beim Sterilisieren Arbeiten mit der Beutelzucht beachten müssen. Vorkenntnisse sind empfohlen. Für Kinder ist dieser Kurs nicht geeignet.

Verbindliche Anmeldung bis 6.10.25!

KURSNR. G1104

LEITUNG David Naubert
GEBÜHR Gebührenfrei
RAUM ÖBG, Zedernhaus
TERMIN Samstag, 11.10.2025, 13.00 - 15.00

Führung – Pilze im ÖBG

Welche Pilze wachsen im ÖBG? Gemeinsam entdecken wir sie.

LEITUNG Wolfgang Fischer
GEBÜHR Gebührenfrei
RAUM ÖBG, Außenbereich Ausstellungsraum

Samstag, 11.10.2025, 13.00 - 15.00, **KURSNR. G1106A**

Sonntag, 12.10.2025, 10.30 - 12.30, **KURSNR. G1106B**

Sonntag, 12.10.2025, 16.00 - 17.00, **KURSNR. G1106C**

Welche Pilze sind das? – Pilzkorb-sichtung

Sie haben Pilze gesammelt und möchten gerne wissen, welche das sind und ob man sie essen kann? Dann kommen Sie zur Pilzkorb-sichtung. Es können maximal 6 Körbe durchgegangen werden (ca. 10 Minuten)

LEITUNG Stefan Niklas
GEBÜHR Gebührenfrei
RAUM ÖBG, Zedernhaus

Sonntag, 12.10.2025, 12.00 - 13.00, **KURSNR. G1108A**

Sonntag, 12.10.2025, 15.00 - 16.00, **KURSNR. G1108B**

Gesellschaftliche Auswirkungen künstlicher Intelligenz



Das Technologietransferzentrum Oberfranken: Digitale Intelligenz arbeitet an der Zukunft unserer Region. Künstliche Intelligenz ist am TTZ Oberfranken nicht nur in aller Munde, sondern auch gelebte Praxis. Renommierte Wissenschaftler arbeiten mit ortsansässigen kleinen und mittelständischen Firmen an KI-Lösungen und stärken so die Innovationskraft Oberfrankens. Von Bäckerei über Sägewerk, von maschinellen Prozessen über Gesundheitsscreenings – Digitale Intelligenz powered by TTZ kommt schon an vielen Stellen in Oberfranken zum Einsatz. Hier wird nicht nur theoretisch geforscht, sondern auch in die Praxis umgesetzt: KI-Anwendungen in Firmen, Weiterbildungen für Mitarbeitende, Allgemeinwissen für jedermann.

www.th-nuernberg.de/ki-ttz



NEU KI @OFR – Kennen Sie die aktuellen Entwicklungen in Oberfranken?

Wie viel Künstliche Intelligenz steckt in unserer Region – im Alltag und im Job? Wie funktioniert der Semmeldetektor bei Backhaus Müller? Inwiefern hilft KI im Sägewerk? Ersetzt KI einen Arztbesuch?

Das Technologietransferzentrum (TTZ) mit dem Schwerpunkt Digitale Intelligenz bietet Ihnen exklusive Einblicke in KI-Einsatzgebiete in unserer Region. Sie lernen KI-Projekte kennen, erleben den Prozess von der Problemerkennung bis zur alltagstauglichen Lösung und können eigene Fragestellungen einbringen.

Erleben Sie Anwendungen, diskutieren Sie mit Insidern über den Mehrwert für Menschen, Unternehmen und Region. Staunen Sie über die zukunftsweisenden Entwicklungen vor Ort – vielleicht entdecken Sie auch für sich selbst ungeahnte Chancen. www.th-nuernberg.de/ki-ttz

Verbindliche Anmeldung bis 13.10.25!

KURSNR. G1200

LEITUNG René-Christian Effinger (TTZ)

GEBÜHR € 7,80

RAUM WWG, Ostbau, Zimmer 25

TERMIN Dienstag, 21.10.2025, 18.00 - 19.30

Interaktives Seminar: Wie sehr manipuliert Künstliche Intelligenz SIE?!

Unser Weltbild entsteht durch Sprache, Bilder, Medien. Woher also kommt die eigene Meinung zu einem Thema? Welchen Einfluss darauf haben sozial Medien? Wie sicher können wir uns über die Informationen sein, die wir online erhalten? Sie fragen sich, wie man Fake News, Verschwörungsnarrative und gefakte Text-, Audio-, Bild- und Videosequenzen kreiert? Wie kann man Fakes im Netz erkennen und entkräften? Warum gibt es überhaupt generative KI, wenn durch sie solche Manipulationen möglich sind?

Erst wer hinter die Kulissen der Fake-Erstellung schaut und die ursprünglichen Gründe der KI-Forschung kennt, kann Medienkompetenz aufbauen und erlernte Skills anwenden.

Verbindliche Anmeldung bis 10.11.2025!

KURSNR. G1202

LEITUNG René-Christian Effinger (TTZ)

GEBÜHR € 7,80

RAUM WWG, Ostbau, Zimmer 25

TERMIN Dienstag, 18.11.2025, 18.00 - 19.30

KI für neugierige und engagierte Arbeitnehmer

Sie fragen sich, was Künstliche Intelligenz mit dem Unternehmen, für das Sie tätig sind, zu tun hat? Sie erkennen im Arbeitsalltag Herausforderungen, die bisher mühsam oder schwierig zu lösen waren? Sie haben Interesse, über den Tellerrand hinaus zu schauen und neue Wege zu gehen? Sie sind neugierig auf die Zukunft der kleinen und mittelständischen Unternehmen der Region und möchten diese aktiv mitgestalten? Sie möchten sich als Mitarbeiter weiterqualifizieren und den Unterschied für „Ihr“ Unternehmen machen? Das TTZ Oberfranken stellt Ihnen Lösungen vor und zeigt Wege, innovativ an Problemstellungen im Unternehmen heran zu gehen. Sie lernen Grundlagen des Change-Ma-



René-Christian Effinger

René-Christian Effinger leitet das Technologietransferzentrum: Digitale Intelligenz. Thematischer Schwerpunkt ist Künstliche Intelligenz und deren praktische Anwendung in KMUs und zum Nutzen Aller. Mit seiner Ausbildung als Pädagoge und Betriebswirt sowie seiner Erfahrung als Referent bringt er wertvolles KI-Fachwissen und praktische Erfahrung mit. Darüber hinaus hat er verschiedene Akademien und Hochschulen geleitet, was seine Expertise im Bildungsbereich unterstreicht.

Das TTZ ist Teil des Zentrums für Künstliche Intelligenz der Technischen Hochschule Nürnberg Georg Simon Ohm und ist daher immer am Puls der KI-Entwicklung.

agements kennen und erfahren, wie Sie KI-gestützte Lösungen im Unternehmen etablieren können. Stellen Sie sich den Herausforderungen der zukunftsweisenden Arbeitswelt und werden Sie ein unverzichtbarer Mitarbeiter! www.th-nuernberg.de/ki-ttz

Verbindliche Anmeldung bis 2.1.2026!

KURSNR. G1204

LEITUNG René-Christian Effinger (TTZ)
GEBÜHR € 7,80
RAUM WWG, Ostbau, Zimmer 25
TERMIN Dienstag, 13.1.2026, 18.00 - 19.30

Zukunft (mit) der Künstlichen Intelligenz – Wohin geht die Reise?

Künstliche Intelligenz ist in der Gegenwart nicht mehr wegzudenken – geschweige denn in der Zukunft. Doch wie kann eine Zukunft mit immer mehr Künstlicher Intelligenz aussehen? Wie verändert sich die Arbeitswelt? Was bleibt noch vom gewohnten Alltag? Was sind neue KI-Kompetenzen und wie wende ich sie für mich persönlich und für den Job an? Lernen Sie mit dem TTZ Oberfranken die mögliche Zukunft der KI kennen: Stärkere Integration in den Alltag, verbesserte Interaktion zwischen Mensch und KI, künftige Regulierungen und gesellschaftliche Auswirkungen. Informieren Sie sich, welche Veränderungen in Job und Alltag durch KI geschehen könnten, diskutieren Sie mit fachkundigen Referierenden das Potenzial und die Gefahren, und verbessern Sie Ihre KI-Kompetenzen für eine Zukunft mit Künstlicher Intelligenz. www.th-nuernberg.de/ki-ttz

Verbindliche Anmeldung bis 2.2.26!

KURSNR. G1206

LEITUNG René-Christian Effinger (TTZ)
GEBÜHR € 7,80
RAUM WWG, Ostbau, Zimmer 25
TERMIN Dienstag, 10.2.2026, 18.00 - 19.30

Künstliche Intelligenz & Deepfakes: Bedrohung oder Fortschritt?

Künstliche Intelligenz (KI) schreibt Texte, erstellt Bilder, spricht mit menschlicher Stimme – und macht es schwer, Fiktion von Realität zu unterscheiden. Mit der rasanten Entwicklung von Tools wie ChatGPT oder Bildgeneratoren entstehen völlig neue Möglichkeiten, aber auch neue Risiken: Deepfakes – täuschend echte Fälschungen von Stimmen, Videos oder Bildern – sind nur ein Beispiel dafür.

Was passiert, wenn wir nicht mehr erkennen, was echt ist? Welche ethischen und gesellschaftlichen Fragen wirft diese Technologie auf? Und wie können wir verantwortungsvoll mit diesen Werkzeugen umgehen?

Der Vortrag gibt einen verständlichen Einblick in die Welt der generativen KI und beleuchtet anschaulich die ethischen Herausforderungen. An konkreten Beispielen wird gezeigt, wie Deepfakes funktionieren, welche Gefahren sie bergen und wie wir ihnen begegnen können.

Ideal für alle, die wissen wollen, wie KI unsere Informationswelt verändert – und was das für unseren Alltag bedeutet. Vorverkauf und Anmeldung bis 3.2.2026! Restkarten an der Abendkasse.

KURSNR. G6015

LEITUNG Agnes Koschmider
GEBÜHR € 7,50
RAUM RW21, Seminarraum 1
TERMIN Dienstag, 10.2.2026, 17.30 - 19.00



Zum Thema Künstliche Intelligenz bieten wir außerdem noch einige Workshops und Veranstaltungen in den Bereichen Beruf und Sprachen an.

Beratung für alle Generationen

Schulung für ehrenamtliche Helfer

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.

Modul 1: Rechtliche Rahmenbedingungen, Basiswissen über alterstypische Erkrankungen, Umgang mit Menschen mit Demenz, Pflegerelevante 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. G1300

LEITUNG Karin Orbes
GEBÜHR Gebührenfrei
RAUM RW21, Seminarraum 3
TERMINE Dienstag, Freitag und 1 Samstag, ab 7.10.2025 bis 8.11.2025, 17.00 - 19.30, 9 Treffen

GenerationenBeratung: Erst vorsorgen – dann das Leben genießen! Die 4 Säulen der persönlichen Vorsorge

Jeder Mensch kann durch Unfall, plötzliche Erkrankung oder altersbedingt in die Situation kommen, sich nicht mehr mitteilen zu können. Entgegen der weitläufigen Annahme sind Ehepartner und Kinder nicht automatisch vertretungsberechtigt. Um unangenehme Überraschungen zu vermeiden, die oft mit hohen Kosten verbunden sind, lohnt es sich, sich vorab zu informieren. Was ist das Richtige für mich, welche Vorsorgestrategie kann ich verfolgen, was passiert, wenn etwas unregelt bleibt – diese und andere Fragen werden besprochen. Das Ziel der Veranstaltung ist eine erste Orientierung rund um die Fragen zur Vollmacht und Betreuungsverfügung, Patientenverfügung, Finanzen in der Pflege und Testament.

UNSERE DEMENZ-ECKE FÜR BETROFFENE, ANGEHÖRIGE UND PFLEGENDE

- Bücher und Ratgeber zu Prävention, Diagnose und Rechtlichem
- Fachbücher zu Betreuung, Pflege und Ernährung
- Erlebnisberichte
- Broschüren der Deutschen Alzheimer-Gesellschaft e.V.
- Gesellschaftsspiele (auch für die Altenarbeit geeignet)
- Bildkarten, nicht nur für das Kamishibai
- Spiel- und Sachfilme
- Hörbücher und Sach-CDs
- Erinnerungsrucksäcke

RW
21

ALLES RUND
UM DAS THEMA
DEMENZ



NEU: ERINNERUNGSRUCKSÄCKE FÜR DIE ARBEIT MIT DEMENZERKRANKTEN UND SENIORINNEN UND SENIEN

Die Erinnerungsrucksäcke sollen insbesondere Menschen mit kognitiven Einschränkungen und an Demenz erkrankten Menschen helfen, Erinnerungen aus ihrer Kindheit, Jugendzeit und ihrem Erwachsenenleben wieder abzurufen. Natürlich sind sie auch generell für die Arbeit mit Seniorinnen und Senioren geeignet. Der Schwerpunkt liegt dabei auf dem Leben in den 1950er bis 1970er Jahren.



Weitere Informationen finden Sie
auf unserer Homepage unter:
www.stadtbibliothek.bayreuth.de

Verbindliche Anmeldung bis zum 4.12.25!

KURSNR. G1302

LEITUNG Dr. (aus.) Mariya Ransberger
GEBÜHR € 10,40
RAUM RW21, Seminarraum 2
TERMIN Samstag, 13.12.2025, 10.30 - 12.30



Was ist rechtliche Betreuung und was sind die Aufgaben eines rechtlichen Betreuers?

„Kauft mein Betreuer für mich ein, wenn ich nicht mehr gut laufen kann?“ Ein rechtlicher Betreuer hat zwar viele wichtige Aufgaben, aber es gibt auch einige Dinge, die nicht zu seinen Pflichten gehören.

Nach einem Impulsvortrag wollen wir an diesem Abend miteinander ins Gespräch kommen, worum es bei der rechtlichen Betreuung geht und wie man sie abgrenzt zu anderen Hilfen, wie z.B. der Nachbarschaftshilfe oder den Pflege- und Sozialdiensten.

An diesem Abend bekommen Sie einen Überblick über die rechtliche Betreuung, der Bestellung eines Betreuers und über die (Nicht)-Aufgaben eines rechtlichen Betreuers.

Der Betreuungsverein des Caritasverbandes Bayreuth e.V. berät Sie rund um Fragen des Betreuungsrechts – unabhängig von einer Mitgliedschaft – und steht Ihnen bei der Führung von Betreuungen unterstützend zur Seite.



Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit dem Betreuungsverein des Caritasverbandes Bayreuth e.V.

Verbindliche Anmeldung bis 4.1.26!

KURSNR. G1304

LEITUNG Wolfgang Kauper
GEBÜHR Gebührenfrei
RAUM RW21, Seminarraum 3
TERMIN Donnerstag, 8.1.2026, 18.00 - 20.00



Wer kümmert sich? – Vorsorge für Unfall, Krankheit und Alter

„Meine Angehörigen kümmern sich schon, wenn mir etwas passiert.“ Das ist die Haltung vieler - insbesondere jüngerer - Menschen. Aber Ehepartner oder sonstige Angehörige sind nicht automatisch dazu berechtigt, die rechtliche Vertretung zu übernehmen, wenn Sie es selbst nicht können.

Ein plötzlicher Unfall oder eine unvorhersehbare Erkrankung sind oft der Grund dafür, dass sich Menschen nicht mehr um ihre eigenen Angelegenheiten kümmern und dringend notwendige Entscheidungen treffen können. Deswegen ist es wichtig sich rechtzeitig mit folgenden Fragen auseinanderzusetzen:

- Für welchen Fall kann überhaupt vorgesorgt werden?
- Was kann geschehen, wenn keine Vollmacht erteilt wurde?
- Wie stellen Sie sicher, dass Ihr Wille auch berücksichtigt wird?
- Welche Formulare müssen wie ausgefüllt werden?

Mit Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung können Sie diese Angelegenheiten vorab regeln.



Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit dem Betreuungsverein des Caritasverbandes Bayreuth e.V.

Verbindliche Anmeldung bis 14.1.26!

KURSNR. G1306

LEITUNG Wolfgang Kauper
GEBÜHR Gebührenfrei
RAUM RW21, Seminarraum 3
TERMIN Donnerstag, 22.1.2026, 18.00 - 20.00



Was ist los mit der Jugend von heute?

Die jüngste Generation, welche zwischen 2010 und 2025 geboren wurde, ist mit zwei „neuen“ Herausforderungen konfrontiert. Zum einen konnten sie schon sehr früh ein Smartphone in den Händen halten, zum anderen haben sie übervorsichtige Eltern mit Zeitmangel.

Im Vortrag soll erklärt werden wie es über Generationen zu dieser Entwicklung kam und welche Konsequenzen eine Überbehütung und ein leichtsinniger Umgang mit dem Internet für die Kinder der Generation Alpha und unsere Gesellschaft haben können.

Verbindliche Anmeldung bis 29.01.26!

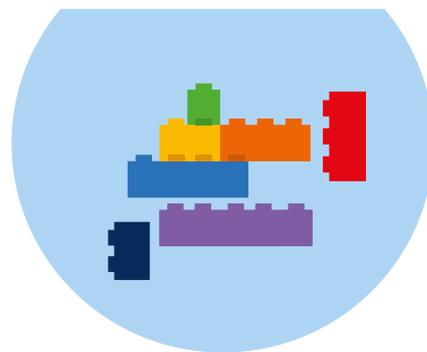
KURSNR. G6018

LEITUNG Elsa Abel
GEBÜHR € 7,50
RAUM RW21, Seminarraum 5
TERMIN Samstag, 7.2.2026, 10.30 - 12.00

vormittags

Übrigens:
Unser Programm finden Sie auch im Internet
www.vhs-bayreuth.de

Dort können Sie sich auch bequem
online anmelden!



vhs-Grundlagenqualifikation

Erwachsenenbildung

Allgemeine Erwachsenenpädagogische Grundlagenseminare

10 gute Gründe für Ihre Teilnahme:

- Sie erhalten eine im vhs-Umfeld bundesweit anerkannte Zertifikatsbescheinigung.
- Sie erlangen methodisch-didaktisches Basiswissen für den Unterricht mit Erwachsenen.
- Sie erhalten wertvolle Tipps aus der vhs-Praxis.
- Sie bauen Ihre Lehr- und Lernkompetenz aus.
- Sie steigern Ihren „Marktwert“.
- Sie lernen, Ihre Kursteilnehmer*innen zu motivieren und zu binden.
- Sie gewinnen an Sicherheit und Souveränität beim Unterrichten.
- Sie knüpfen Netzwerke und profitieren vom Gedankenaustausch mit Kolleg*innen.
- Sie unterrichten mit mehr Spaß und Erfolg.
- Sie profitieren von der Investition der bayerischen Volkshochschulen in ihre Kursleiter*innen.

So bekommen Sie Ihre Zertifikatsbescheinigung:

Starten Sie Ihre Seminarreihe mit dem Besuch des Grundlagenseminars G1. Nachdem Sie Kurserfahrung gesammelt haben, besuchen Sie das Grundlagenseminar G2. Danach wählen Sie zwei Themen aus dem Angebot der G3 oder G5 Grundlagenseminare. Hier haben Sie verschiedene Alternativen zur freien Auswahl. Zum Abschluss der Seminarreihe absolvieren Sie unseren letzten Grundlagenbaustein, das G4 Seminar. Wenn Sie fünf Grundlagenseminare besucht haben, dann senden Sie uns bitte eine E-Mail mit dem Hinweis auf Ihre Seminare zu. Gerne erstellen wir Ihr Zertifikat „Grundlagenqualifikation Erwachsenenbildung“ und senden Ihnen dieses kurzfristig zu.

Wir hoffen, Sie haben eine gute Zeit in unseren Seminaren und können viele lehrreiche Erfahrungen sammeln.

Ihre Ansprechpartnerin: Regina Knoll, Telefon: 089 / 510 80 26, E-Mail: regina.knoll@vhs-bayern.de

Allgemeine Erwachsenenpädagogische Grundlagenseminare – Präsenz und Online:

	G1 Baustein Lehren lernen / Lernen lehren
	G2 Baustein Gruppe und Kommunikation – Umgang mit schwierigen Situationen im Unterricht
	G3 Baustein <ul style="list-style-type: none"> • Moderationsmethoden • Präsentationsstil • Interkulturalität im Unterricht (IKU) • Themenzentrierte Interaktion (TZI) • Einführung in die Online-Didaktik • Onlineveranstaltungen moderieren • Angewandte Didaktik

	G4 Baustein Austausch, Transfer und mehr Voraussetzung für den Besuch von G4: G1 + G2 + 2 Module aus G3 bzw. G5
	G5 Baustein Aufbaureihe
	G Spezial Sonderthemen
	Austauschgruppe für Kursleitende / Supervision



Kommunikation und persönliche Kompetenz

Körpersprache wirkt sofort!

Sicher und überzeugend auftreten

Entdecken Sie, wie Sie Ihre Körpersprache ab sofort erfolgreich für Beruf und Alltag nutzen können: wie Sie selbstbewusst, kompetent, offen, sympathisch wirken – und souverän bleiben, auch in kritischen Situationen.

Wirksame Anregungen, konkrete, anschauliche Beispiele, praktische Übungen und begleitendes Coaching machen Sie sicher und fit. Sie werden es erleben: Mit wenig Aufwand verändern Sie fast alles – ganz einfach und ohne Zauberei. Themen sind: der erste Eindruck /sicheres Auftreten/Körperhaltung und Stimme/ persönliche Ausstrahlung/Verhalten in Gesprächen/Lampenfieber und Stress - Momente. In Zukunft werden Sie bereits ohne Worte durch authentisches Auftreten überzeugen - und „gewinnen“.

Verbindliche Anmeldung bis 5.10.25!

KURSNR. G2100

LEITUNG Andrea Nitzsche

GEBÜHR € 36,40

RAUM RW21, Seminarraum 1

TERMIN Samstag, 11.10.2025, 9.30 - 16.30

Bitte Schreibmaterial mitbringen. Kosten fürs Skript: € 1,-

Ehrliches Feedback wertschätzend geben und nehmen

Wie gelingt es mir, anderen Menschen direkt und offen Feedback zu geben? Wie fühle ich mich mit dem Verhalten der anderen Person, welches Verhalten wünsche ich mir von dieser Person? In diesem Kurs erkunden wir die eigenen Gedanken und Gefühle in Wechselwirkung zum Verhalten anderer Menschen und zu uns selbst. Wir finden wertschätzende Formulierungen, unser Erleben anderer Menschen zu spiegeln - offen, ehrlich, wertschätzend und in voller Verantwortung für unsere eigenen Emotionen und Gedanken.

Verbindliche Anmeldung bis 16.10.2025!

KURSNR. G2102

LEITUNG Michael Weber

GEBÜHR € 13,-

RAUM RW21, Seminarraum 4

TERMIN Freitag, 24.10.2025, 15.00 - 17.30

Führen auf Augenhöhe – neue Führungskonzepte für die neue Arbeitswelt

Wie kann Menschenführung in der Digitalisierung, mit verteiltem Arbeiten, sich verändernden Rahmenbedingungen und immer komplexeren Themen wirksam werden, d.h. Menschen und Teams dabei unterstützen, die gemeinsamen Ziele zu erreichen?

In diesem Kurs betrachten wir aktuelle Führungskonzepte, die aktuellen Veränderungen in der (Arbeits-) Welt, wie Eigenverantwortung und Selbstorganisation gefördert werden können und welche Fähigkeiten für eine Führungsrolle nützlich sind.

Verbindliche Anmeldung bis zum 16.10.25!

KURSNR. G2104

LEITUNG Michael Weber

GEBÜHR € 26,00

RAUM RW21, Seminarraum 2

TERMIN Samstag, 25.10.2025, 10.00 - 16.00



Andrea Nitzsche

Diplom-Sozialpädagogin (FH), Trainee 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.



Michael Weber

Mit Leichtigkeit und Freude neue Perspektiven entdecken, in neue Themen eintauchen, dazu inspirierende Gespräche führen und mein Wissen und Erfahrungen lebendig und erlebbar weitergeben, das ist für mich voll mit Sinn - also sinnvoll.

**Berufliche (Um-) Orientierung – wie finde ich heraus, was ich beruflich will?**

Was kann ich? Was möchte ich? Wie und wo kann ich damit erfolgreich sein? Diese Fragen werden wir mit Hilfe von verschiedenen Methoden aus dem systemischen Business Coaching beantworten. Ihre Stärken und Werte stehen dabei im Vordergrund. Nach dem Workshop haben Sie eine Idee davon, was sie beruflich machen möchten, was Ihre Karriereanker nach Edgar Schein sind und was die nächsten Schritte sind, um das zu erreichen.

Es ist ein interaktiver Workshop – der dazu einlädt sich ganz auf sich selbst zu konzentrieren. Damit Sie endlich beruflich und bei sich ankommen können. „Sei Du selbst – auch im Job.“

Verbindliche Anmeldung bis zum 30.10.2025!

KURSNR. G2106

LEITUNG Sophia Fandrich
GEBÜHR € 41,60
RAUM RW21, Seminarraum 1
TERMIN Samstag, 8.11.2025, 10.00 - 18.00

**Meinen Ärger verstehen und mich mitteilen**

Wie entsteht Ärger – und wie kann ich konstruktiv damit umgehen, statt mich aufzureiben oder Dinge in mich hineinzufressen?

In diesem Kurs lernst du, deinen Ärger besser zu verstehen und deine Bedürfnisse klarer und wertschätzender auszudrücken. Mit „The Work“ von Byron Katie hinterfragen wir belastende Gedanken. Die Gewaltfreie Kommunikation hilft, Gefühle und Bedürfnisse klar auszudrücken. Ein praxisnaher Kurs mit Impulsen, Übungen und Austausch – für mehr innere Ruhe und Klarheit im Umgang mit Konflikten.

Verbindliche Anmeldung bis 6.11.2025!

KURSNR. G2108

LEITUNG Michael Weber
GEBÜHR € 26,-
RAUM RW21, Seminarraum 4
TERMIN Samstag, 15.11.2025, 10.00 - 16.00

Den inneren Antreibern auf der Spur...

Haben Sie sich schon einmal gefragt, warum Sie sich so verhalten, wie Sie sich verhalten? Können Sie schwer nein sagen? Geht Ihnen nichts schnell genug? Oder Setzen Sie sich immer wieder selbst (unnötig) unter Druck?

Was hat Ihr Verhalten mit Ihren unbewussten inneren Antreibern zu tun? Bei diesem Kurs werden die fünf inneren Antreiber inklusive Praxisbeispiele erläutert. Wenn Sie möchten, können Sie den Antreiber-Tests vor Ort durchführen. Freuen Sie sich auf eine Erkenntnis über andere Menschen und sich selbst!

Verbindliche Anmeldung bis 10.11.25!

KURSNR. G2110

LEITUNG Marie-Therese Wunder-Barnickel
GEBÜHR € 10,40
RAUM WWG, Ostbau, Zimmer 14
TERMIN Dienstag, 18.11.2025, 18.00 - 20.00

**Schlagfertigkeit trainieren – souverän bleiben in heiklen Situationen**

Wir alle kennen sie: Diese Momente, in denen uns eine spitze Bemerkung, eine öffentliche Bloßstellung oder ein verbaler Angriff völlig aus dem Konzept bringt. Während uns die passende Antwort oft im Nachhinein einfällt, wünschen wir sie uns doch direkt in der Situation und am besten aus einer Position größter Gelassenheit.

In diesem Seminar geht es darum, zu trainieren, wie man in herausfordernden Gesprächssituationen handlungsfähig bleibt und auf Angriffe ruhig, angemessen und wirkungsvoll reagiert.

Themenschwerpunkte:

- Schauspielbasierte Übungen für Präsenz und Reaktionsfähigkeit
- Taktiken der Konfrontation identifizieren
- Eigene Abwehrmechanismen aktivieren und gezielt einsetzen
- Angemessen kontern – spontan, klar und respektvoll

Verbindliche Anmeldung bis 13.11.2025!

KURSNR. G2111

LEITUNG Marsha Cox
GEBÜHR € 31,20
RAUM RW21, Seminarraum 5
TERMINE Freitag, 21. und 28.11.2025, 18.00 - 21.00,
2 Treffen



Sophia Fandrich

gebürtige Berlinerin und Wahlfränkin.

Über 10 Jahre Erfahrung im Personalwesen in verschiedenen Positionen und Branchen. Seit 2024 selbstständig als Systemische Business Coach (Uni zert.) und Beraterin. Gründerin der Firma perspektivfrage.

Sie hilft Menschen, die sich beruflich (um-) orientieren wollen, ihren Weg zu finden - für mehr Sinn, Freude und Authentizität im Job.



Klar und verbindlich Nein sagen

Fällt es dir schwer, Nein zu sagen, wenn dich jemand um etwas bittet? Hast du dabei Angst davor, dass die Person dich nicht mehr mag? Was geht in dir vor, wenn du ein Nein auf deine Bitte hörst?

In diesem Kurs trennen wir zwischen dem Nein zur Person und dem Nein zu gewünschter Handlung. Wir üben das Nein sagen mit Klarheit bei dir selbst und das Nein hören mit anderen Ohren. Mit Lernphase und Vertiefung finden zwei aufeinander aufbauende Blöcke statt.

Sag Nein zur Handlung und Ja zur Beziehung!

Verbindliche Anmeldung bis zum 27.11.2025!

KURSNR. G2112

LEITUNG Michael Weber

GEBÜHR € 52,-

RAUM RW21, Seminarraum 2

TERMINE Samstag, 6. und 20.12.2025,
10.00 - 16.00, 2 Treffen



Gewohnheiten als Erfolgsstrategie: So bleiben Sie dauerhaft auf Kurs

Entwickeln Sie gezielt Selbstdisziplin und positive Gewohnheiten für Ihren beruflichen und persönlichen Erfolg. Das Seminar bietet Ihnen praxisnahe Strategien zur Verhaltensänderung, Stärkung der Willenskraft und Integration neuer Routinen im Alltag. Ideal für Auszubildende, Berufstätige und alle, die ihre Effizienz, Motivation und Selbstführung nachhaltig verbessern möchten.

Verbindliche Anmeldung bis 4.1.2026!

KURSNR. G2114

LEITUNG Felix Romfeld

GEBÜHR € 15,60

RAUM RW21, Seminarraum 2

TERMINE Freitag, 9. und 16.1.2026, 18.00 - 19.30,
2 Treffen

Meine Ziele für 2026

In diesem Kurs reflektieren wir spielerisch das vergangene Jahr und entwickeln ein persönliches Zielbild für das Jahr 2026. Mit LEGO® Steinen als Werkzeug lassen wir unsere Gedanken auf eine kreative Reise gehen. Die entstehenden Modelle ermöglichen es uns, Ziele und Wünsche zu visualisieren und zu hinterfragen. Die LEGO®-Zielbilder dürfen als Erinnerungsstütze mit nach Hause genommen werden.

Verbindliche Anmeldung bis 5.1.2026!

KURSNR. G2116

LEITUNG Sonja Zöllner

GEBÜHR € 15,60

RAUM RW21, Seminarraum 3

TERMIN Montag, 12.1.2026, 18.00 - 21.00

Sie erhalten ein original LEGO® Serious Play® Set. Die Materialkosten in Höhe von € 5,- werden vor Ort eingesammelt.



Foto: Sonja Zöllner



Taoistischer Führungsstil – Führen durch Loslassen

Ein Workshop für alle, die Menschen durch die Schaffung von Raum statt durch Kontrolle führen wollen.

Wie gelingt Führung, wenn wir nicht mehr kontrollieren, sondern vertrauen? Wenn wir weniger tun – und dadurch mehr bewirken?

Im Workshop erlebst Du, wie taoistische Prinzipien („Wu Wei“) Deine Haltung und Wirksamkeit stärken. Du lernst praktische Tools kennen, um Teams mit mehr Klarheit, Gelassenheit und Tiefe zu führen: auf Augenhöhe wirken und Entwicklung fördern – ohne zu dominieren.

Verbindliche Anmeldung bis 7.1.2026!

KURSNR. G2118

LEITUNG Michael Weber

GEBÜHR € 39,-

RAUM WWG, Ostbau, Zimmer 24

TERMINE Donnerstag, ab 15.1.2026 bis 12.2.2026,
17.30 - 19.00, 5 Treffen

Macht der Worte – von einengenden Denk- und Sprach- gewohnheiten 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. 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 8.01.2026!**KURSNR. G2120**

LEITUNG Sibylle Huth
 GEBÜHR € 26,-
 RAUM RW21, Seminarraum 1
 TERMIN Samstag, 17.1.2026, 11.30 - 16.30



**Bewerbungstraining – Souverän
 überzeugen mit der Bewerbung und im
 Vorstellungsgespräch**

Nach dem Workshop wissen Sie, wie eine Bewerbung aufgebaut sein sollte und haben die Mittel in der Hand einen überzeugenden ersten Eindruck bei Ihrem Wunscharbeitgeber zu hinterlassen. Sie kennen Ihre Stärken und Kompetenzen. Durch praktische Übungen sind Sie für Ihr nächstes Vorstellungsgespräch bestens vorbereitet und können souverän überzeugen.

Verbindliche Anmeldung bis 22.1.2026!**KURSNR. G2122**

LEITUNG Sophia Fandrich
 GEBÜHR € 15,60
 RAUM RW21, Seminarraum 3
 TERMIN Samstag, 31.1.2026, 14.00 - 17.00

Selbstsicherheit und Ausstrahlung

Das neue Jahr beginnt – Mut fassen für anstehende Aufgaben, Sprechen vor anderen, in eine neue Rolle (im Haupt- oder Ehrenamt) schlüpfen und Gesicht zeigen - Impulse aus der positiven Psychologie, Körpersprache und Coaching-Ansätzen, die das Selbstvertrauen stärken sind Bestandteil des Kurses.

Verbindliche Anmeldung bis 22.1.2026!**KURSNR. G2124**

LEITUNG Maria Schraud
 GEBÜHR € 31,20
 RAUM RW21, Seminarraum 2
 TERMIN Samstag, 31.1.2026, 10.00 - 16.00



**Online: Wie wir Veränderung meistern –
 Grundlagen des Change-Managements**

In diesem Kurs geht es darum, Veränderungsprozesse besser zu verstehen und aktiv zu bewältigen. Im Mittelpunkt stehen psychologische Grundlagen (z. B. Phasen der Veränderung) sowie praxisorientierte Methoden, um mit Unsicherheit, innerem Widerstand und neuen Situationen konstruktiv umzugehen. Ziel ist es, innere Stabilität und Selbstwirksamkeit zu fördern.

*Sibylle Huth*

Mit viel Freude und Begeisterung gebe ich in meinen Kursen Impulse zu Themen aus den Bereichen Kommunikation, Work-Live-Balance, Stressmanagement und persönliche Entwicklung, mit denen ich mich seit vielen Jahren beschäftige.

Ein inspirierender Austausch in einer entspannten Atmosphäre liegt mir am Herzen. Herzlich Willkommen zu meinen Kursen. Als ausgebildete Lehrerin und langjährige Dozentin in der Erwachsenenbildung gebe ich in meinen Kursen mit viel Freude und Begeisterung Impulse...

*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.

Maria Schraud ist zertifizierte Trainerin für die von Eckart von Hirschhausen gegründete Stiftung Humor Hilft Heilen, die die Akteure im Gesundheitswesen aktiv unterstützt.

Verbindliche Anmeldung bis zum 25.01.2026!**KURSNR. G21260**

LEITUNG Heike Sippel
 GEBÜHR € 20,60
 RAUM Online
 TERMINE Montag, 2. und 9.2.2026, 18.30 - 20.00,
 2 Treffen

Macht der Gedanken: Herausforderungen und Veränderungen meistern

In diesem Workshop bieten wir praktische Strategien zur Stärkung Ihrer inneren Stabilität und Gelassenheit in einer sich ständig wandelnden Welt. Durch die Methode ‚The Work‘ von Byron Katie lernen Sie, Ihre Gedanken zu erkennen, zu hinterfragen und konstruktiv zu transformieren. Entdecken Sie neue Wege, um mit beruflichen und persönlichen Herausforderungen umzugehen und Ihren Alltag mit mehr Klarheit und Zufriedenheit zu meistern.

Verbindliche Anmeldung bis 5.2.26!

KURSNR. G2128

LEITUNG Sandra Ernst
GEBÜHR € 18,20
RAUM RW21, Seminarraum 3
TERMIN Freitag, 13.2.2026, 15.30 - 19.00

Work-Life-Balance

Menschen verstehen - Stress reduzieren

Entdecken Sie Ihre Stärken und nutzen Sie diese gezielt im Alltag. Lernen Sie, Persönlichkeitstypen zu erkennen, Konflikte zu vermeiden, wirksam zu kommunizieren und Bedürfnisse besser einzuschätzen. So gestalten Sie Ihre Kommunikation entspannter und reduzieren Stress – für mehr Zufriedenheit in Beruf und Alltag!

Verbindliche Anmeldung bis 9.10.2025!

KURSNR. G2200

LEITUNG Christina Fröhlich
GEBÜHR € 31,20
RAUM RW21, Seminarraum 3
TERMINE Samstag, 18. und 22.11.2025, 14.00 - 17.00,
2 Treffen

Humor als Resilienzfaktor

Humor und Lachen sind wichtige Resilienzfaktoren, das ist inzwischen vielfach beforscht. Humor trägt dazu bei, Stress abzubauen, negative Emotionen zu lindern und eine positive Perspektive auf schwierige Situationen zu fördern. Gerade dann, wenn uns eigentlich nicht zum Lachen zumute ist, hilft uns Achtsamkeit dabei im Jetzt die Gedanken und Gefühle zu beruhigen. Ein anderer Blickwinkel, der uns als Copingstrategie nutzt, wird dadurch möglich.

Eine humorvolle Haltung kann eingeübt werden, sie muss nicht in die Wiege gelegt sein. Der Workshop zeigt Wege auf, inne zu halten, neu durchzuatmen, und mit einem Augenzwinkern den eigenen Weg trotz Hürden frohgemut weiterzugehen.

Verbindliche Anmeldung bis 16.10.2025!

KURSNR. G2202

LEITUNG Maria Schraud
GEBÜHR € 31,20
RAUM RW21, Seminarraum 1
TERMIN Samstag, 25.10.2025, 10.00 - 16.00

Glücklich und fit älter werden – eine Lebenskunst

Älter werden stellt uns immer wieder vor neue Entwicklungsaufgaben. Doch die Wissenschaft weiß: Lebensglück und Zufriedenheit können bis ins hohe Alter ansteigen. Wie lässt sich dies erreichen? Was können wir selbst dafür tun? Welche Anregungen geben Psychologie und Hirnforschung? Welche Impulse bekommen wir aus den Fachbereichen Ernährung, Bewegung und Entspannung? Welche Biographien können inspirieren? Im Kurs werden wir uns mit einigen ausgewählten Beispielen dazu beschäftigen und hierbei unsere eigenen Erfahrungen austauschen.

Verbindliche Anmeldung bis 13.11.2025!

KURSNR. G2204

LEITUNG Sibylle Huth
GEBÜHR € 26,-
RAUM RW21, Seminarraum 1
TERMIN Samstag, 22.11.2025, 10.30 - 15.30

Zugang zu inneren Ressourcen

Im Kurs arbeiten wir mit Elementen des Focusing nach G. Gendlin, einer Form nach innen gerichteter körperlicher Aufmerksamkeit, um mehr mit unserem inneren Erleben in Kontakt zu kommen. Zunächst geht es darum, mit Hilfe von Körperspürübungen einen guten Ort im eigenen Körper zu finden. Dies kann Möglichkeiten eröffnen, Aspekten der unterbrochenen Selbstentwicklung zu begegnen, wie einem geringen Selbstwertgefühl. Wir werden uns im wei-



Heike Sippel

Als psychologische Beraterin, Coach & Managementexpertin verbinde ich Menschenkenntnis mit Managementkompetenz. In meiner Tätigkeit als geprüfte Managementassistentin bSb mit Schwerpunkt Kommunikation erwachte mein Interesse an den psychologischen Aspekten von Führung und Zusammenarbeit, was mich zu Weiterbildungen (psychologische Beraterin, Personal- und Business Coach sowie zertifizierte Change-Managerin) motivierte. Mein Ziel ist, Menschen in Veränderungsprozessen professionell zu begleiten. Im April 2025 erschien mein erstes Buch „Power of Change: Wie wir Veränderung meistern“, das meine Erkenntnisse aus Beratung und Coaching praxisnah vermittelt.

teren Verlauf mit der Teilpersönlichkeit des inneren Kritikers und des inneren Kindes beschäftigen, um dann mit dem noch ungelebten Potenzial in uns in Kontakt zu treten und dessen Entfaltung zu begünstigen. Voraussetzung: Psychische Stabilität
Termine: 25.11., 2.12., 9.12.2025

Verbindliche Anmeldung bis 18.11.2025!

KURSNR. G2206

LEITUNG Dr. Claudia Ortner-Buchberger
GEBÜHR € 23,40
RAUM WWG, Ostbau, Zimmer 25
TERMINE Dienstag, ab 25.11.2025 bis 9.12.2025,
18.30 - 20.00, 3 Treffen



*Dr. Claudia Ortner-
Buchberger*

Die Frage nach der Entwicklung des eigenen Potenzials steht im Mittelpunkt meiner Begleitung als Psychotherapeutin (HPG).

Dabei geht es aber nicht um Selbstoptimierung, sondern darum einen Weg zu finden, um in Einklang mit sich selbst zu leben.

Hierbei beziehe ich Methoden aus dem Focusing nach E. Gendlin und der Initiatischen Therapie nach K. Dürckheim in meine Arbeit ein.

 **Work-Life-Balance!? Wie kann Arbeit erfüllend gestaltet werden?**

Gehst du gerne zur Arbeit? Erlebst du einen Sinn in dem, was du dort machst? Hast du den Freiraum, dein Wirken zu gestalten und dich dabei mit allen deinen Stärken zu entfalten?

Die Arbeitswelt ist im Wandel. Unter dem Begriff New Work wird eine menschenwürdige Arbeitsumgebung verstanden, in der ich mich ganzheitlich, selbstorganisiert und sinnvoll einbringe.

In diesem Kurs werfen wir einen Blick auf diese neue Arbeitswelt und darauf, welche kleinen Schritte große Veränderungen bewirken können.

Verbindliche Anmeldung bis 15.01.25!

KURSNR. G2208

LEITUNG Michael Weber
GEBÜHR € 26,-
RAUM RW21, Seminarraum 2
TERMIN Samstag, 24.1.2026, 10.00 - 16.00



Katrin Lehmann

Seit 2013 bin ich als zertifizierte Psychologische Beraterin, Gesundheits-/Mentalcoach und Achtsamkeitstrainerin mit eigener Praxis in Bielefeld tätig.

Die Schwerpunkte meiner Arbeit sind Hochsensibilität, Krisen- und Stressbewältigung, Entspannung und Achtsamkeit. Ich bin sehr dankbar, Menschen ein Stück bei ihren ganz individuellen Themen und auf ihrem persönlichen Entwicklungsweg begleiten zu dürfen

 **Online: „Irgendwie anders“ – Hochsensibilität erkennen und verstehen**

Zu laut, zu schnell, zu viel? Hochsensible Menschen (HSP) nehmen viel mehr Eindrücke aus ihrer Umgebung wahr, was mitunter zu Schwierigkeiten im Alltag führen kann.

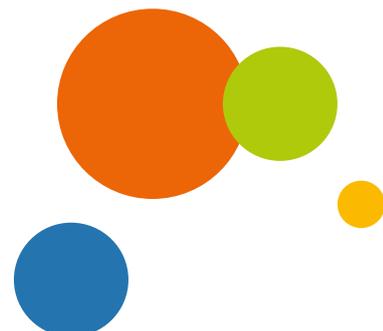
In diesem Vortrag wird die Dozentin einen Überblick darüber geben, was Hochsensibilität ist, welche Sonnen- und Schattenseiten sie haben kann und wie man herausfindet, ob man selbst davon betroffen ist.

Außerdem werden Möglichkeiten angesprochen, wie hochsensible Menschen ihren Alltag entsprechend ihren besonderen Bedürfnissen gestalten können.

Verbindliche Anmeldung bis zum 25.01.2026!

KURSNR. G22100

LEITUNG Katrin Lehmann
GEBÜHR € 7,80
RAUM Online
TERMIN Montag, 2.2.2026, 19.00 - 20.30



EDV & Künstliche Intelligenz

Fit & Sicher am Smartphone – eXpress-Workshop für Einsteiger

Ihre Enkelkinder unterhalten sich nur noch über „Whats-App“? Ihre Kinder laden sich ständig irgendwelche Apps herunter? Sie wollen auch wissen, wie das geht? Android-Experte Dr. Olaf Peschel bringt Ihnen die Welt des Smartphones näher. Die ANDROID-Schulung (nicht iPhone, nicht Blackberry, nicht Windows-Phone, sondern das Betriebssystem von Google!) bietet Ihnen alle Grundlagen zur Bedienung Ihres Smartphones. Sie lernen, wie Sie Ihr Gerät gekonnt einrichten und bedienen. Sie lernen den Umgang mit Apps und Daten und erfahren viel über Geräte- und Datensicherheit. Nach diesem Kurs können Sie Ihren Kindern vielleicht noch etwas beibringen.

Kurstage sind: 11.10., 25.10., 15.11., 6.12.25, jeweils von 10.00 - 13.00 Uhr, 10.01.26 von 10.00 - 14.00 Uhr.

Verbindliche Anmeldung bis 2.10.2025!

KURSNR. G2700

LEITUNG Dr.-Ing. Olaf Peschel
GEBÜHR € 83,20
RAUM RW21, EDV-Raum
TERMINE Samstag, ab 11.10.2025 bis 10.1.2026,
10.00 - 14.00, 5 Treffen

Ein eigenes Smartphone plus Ladegerät ist erforderlich und mitzubringen! Die Kosten für die Kursunterlagen in Höhe von € 20,- sind am ersten Kurstag im Kurs zu bezahlen.

10-Finger-Tastschreiben 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!

KURSNR. G2702

LEITUNG Elisabeth Schweizer
GEBÜHR Basispreis (ab 6 TN) € 105,30
ab 8 TN € 83,70
ab 10 TN € 66,20
RAUM RW21, EDV-Raum
TERMINE Montag, ab 10.11.2025 bis 26.1.2026,
17.15 - 19.30, 9 Treffen

Lehrbuch: „So lerne ich Tastschreiben“, Lambrich (Autor)
ISBN 978-3-8045-7051-1

Microsoft Office Einstiegskurs

Vom Texte schreiben mit Word, über das Anlegen von Tabellen mit Excel bis zur Präsentation mit Powerpoint lernen Sie in diesem Seminar die wichtigsten Funktionen von MS Office für Beruf oder Alltagsorganisation. Der Kurs richtet sich an Anfängerinnen und Anfänger ohne oder mit geringen Vorkenntnissen.

KURSNR. G2704A

LEITUNG Abalo Pawilou
GEBÜHR € 78,-
RAUM RW21, EDV-Raum
TERMINE Samstag, ab 8.11.2025 bis 29.11.2025,
9.00 - 14.00, 3 Treffen



Dr. Olaf Peschel

Kompetenz durch Erfahrung!

www.qpm-express.de



Elisabeth
Schweizer

Staatl. geprüfte Fachlehrerin für
Maschinenschreiben

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

Tastschreiben 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!

Verbindliche Anmeldung bis zum 30.10.2025!**KURSNR. G2704B**

LEITUNG Abalo Pawilou
 GEBÜHR € 78,-
 RAUM RW21, EDV-Raum
 TERMINE Donnerstag, ab 15.1.2026 bis 17.1.2026,
 9.00 - 14.00, 3 Treffen

**Regina Hildner**

Was nützt Ihnen Künstliche
Intelligenz?

Entdecken Sie konkrete Vorteile von generativer KI für Ihren Arbeitsalltag um effizientere und produktivere Ergebnisse zu erzielen.

Seien Sie bereit für eine inspirierende
Reise.

Ich verspreche: Es lohnt sich!

„Es gibt nur eins, was auf Dauer teurer ist als
Bildung: keine Bildung.“

(John F.
Kennedy)

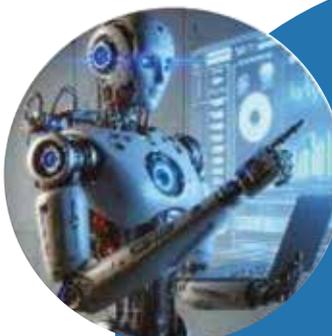
Verbindliche Anmeldung bis zum 07.01.2026!**Künstliche Intelligenz (KI): generative KI verständlich und live erlebbar**

Erleben Sie, wie generative KI Ihren Alltag bereichern kann! In diesem leicht verständlichen Infoworkshop erhalten Sie inspirierende Einblicke in die vielfältigen Möglichkeiten von ChatGPT und anderen innovativen KI-Tools. Erleben Sie durch spannende Live-Demonstrationen, wie Sie mit KI Texte neu formulieren, Bilder nach Ihren Vorstellungen gestalten, Sprache in Text und umgekehrt umwandeln, Videos und Präsentationen erstellen, Songs „komponieren“, Texte visualisieren, Podcasts produzieren, mit KI lernen, interaktiv mit einer KI sprechen.

Wir beleuchten auch die Grenzen, Risiken und Datenschutz. Sie haben reichlich Gelegenheit für Fragen, anregende Diskussionen und Austausch. Am Ende wissen Sie, wie Sie Ihre Produktivität mithilfe von KI gezielt steigern können. Voraussetzungen: Internet-Erfahrungen, keine technischen Vorkenntnisse erforderlich und für KI-Neulinge geeignet.

Verbindliche Anmeldung bis 9.10.25!**KURSNR. G2706**

LEITUNG Regina Hildner
 GEBÜHR € 31,20
 RAUM RW21, Seminarraum 4
 TERMINE Freitag, 17.10.2025, 17:30-20:30 Uhr
 Samstag, 18.10.2025, 14:00-17:00 Uhr

**ChatGPT 4.0**

„Hallo, ich bin ChatGPT,
Ihre
KI-Assistenz mit Humor und
Wissen.“

Als digitaler Dozent unterstütze ich Sie bei Fragen, kreativen Ideen und spannenden Lerninhalten. Egal ob Text, Bild oder Übersetzung – ich stehe bereit, um Ihre Neugier zu wecken und Ihnen den Alltag zu erleichtern. Freuen Sie sich auf eine unterhaltsame und lehrreiche Zeit mit mir!

Lassen Sie uns gemeinsam die Welt der Künstlichen Intelligenz erkunden und Ihre Kreativität auf ein neues Level heben. Ich freue mich darauf, Sie kennenzulernen und mit Ihnen spannende Projekte zu realisieren. Bis gleich!“

★ NEU Online: „KI im Alltag“

Entdecke in drei kompakten Doppereinheiten (je 90 Minuten), wie moderne KI-Werkzeuge deinen Alltag bereichern. Wir starten mit einem leicht verständlichen Überblick: Was ist KI, wo liegen ihre Chancen – und ihre Grenzen? Danach testest du direkt ChatGPT 4o & Google Gemini, lernst die Kunst des guten „Prompts“ und erhältst sofort nutzbare Tipps für smartere E-Mails, Einkaufslisten oder die Reiseplanung.

In Termin 2 wirst du kreativ: Aus Text entstehen mit DALL-E 3 oder Midjourney beeindruckende Bilder, kurze Videos baust du per Synthesia – inklusive Basics zu Urheberrecht und Datenschutz.

Termin 3 zeigt, wie KI bei Recherche und Faktencheck hilft: Perplexity & Browser-Assistenten spüren zuverlässige Quellen auf, Checklisten schützen vor Halluzinationen.

Wer mag, vertieft das Gelernte im optionalen Projekt-Workshop. Kleine Gruppe, viel Hands-on, null Vorwissen nötig – dein persönliches KI-Starter-Kit!

Verbindliche Anmeldung bis zum 07.10.2025!**KURSNR. G2706O**

LEITUNG Andreas Gräbner-Omahna vormittags
 GEBÜHR € 23,40
 RAUM Online
 TERMINE Mittwoch, ab 15.10.2025 bis 29.10.2025,
 10.00 - 11.30, 3 Treffen

HINWEIS →

Zum Thema Künstliche Intelligenz bieten wir außerdem noch einige Workshops und Veranstaltungen in den Bereichen Gesellschaft und Sprachen an.

Künstliche Intelligenz (KI): Workshop ChatGPT & Co. praktisch nutzen

Sie erfahren, wie ChatGPT funktioniert und wie Sie es sinnvoll einsetzen können. Sie erhalten wertvolle Tipps und Tricks und lernen, wie Sie effektive Prompts (Eingabeaufforderungen) formulieren. Gemeinsam erstellen, überarbeiten und optimieren wir Texte, entwickeln Ideen und lassen ChatGPT Probleme lösen. Die Einsatzmöglichkeiten sind vielfältig - von der Texterstellung über die Reiseplanung bis hin zum Schreiben von E-Mails oder der Lösung technischer Probleme.

Zusätzlich stellen wir weitere Chatbots mit ihren Stärken und Schwächen vor: Copilot, Gemini, Perplexity, Deepseek, usw. Selbstverständlich beleuchten wir auch Grenzen, Risiken und den Umgang mit Datenschutz. Der Schwerpunkt des Workshops liegt auf dem praktischen Üben. Vorkenntnisse: Windows- und Internet-Erfahrungen. Keine technischen Vorkenntnisse nötig. Geeignet für KI-Neulinge.

KURSNR. G2708A

LEITUNG Regina Hildner
GEBÜHR € 41,60
RAUM RW21, EDV-Raum
TERMINE Freitag, 12.12.2025 17:30-20:30
Samstag, 13.12.2025, 10:00-16:00

Verbindliche Anmeldung bis 4.12.25!

KURSNR. G2708B

LEITUNG Regina Hildner
GEBÜHR € 41,60
RAUM RW21, EDV-Raum
TERMINE Freitag, 6.2.2026, 17.30 - 20.30
Samstag, 7.2.2026, 10:00-16:00

Verbindliche Anmeldung bis 30.01.2026!



Online: KI-Power für den Job – Produktiver arbeiten mit künstlicher Intelligenz

In vier praxisorientierten Einheiten erlebst du, wie KI den Büro-Alltag beschleunigt – ohne Programmierkenntnisse.

1. KI-Landscape 2025 & Prompt-Engineering:
Blitzüberblick über die wichtigsten Business-Tools. Du übst Rollen- und Prozess-Prompts, die Mails, Berichte & Analysen in Minuten statt Stunden erstellen.

2. Office-Workflows & No-Code-Automation:
Wir integrieren Copilot in Word, Excel, PowerPoint und Google Workspace, bauen mit Zapier/Make automatisierte Prozess-Bots und zeigen Best-Practices für Slack/Teams.

3. Governance, DSGVO & Risikocheck:
Du erhältst Checklisten für rechtssichere KI-Nutzung, lernst Responsible-AI-Frameworks kennen und testest sie an Live-Cases.

4. Team-Projekt & Pitch:
Du optimierst einen realen Workflow aus deinem Arbeitsalltag, präsentierst die Lösung und nimmst sofort umsetzbare Blueprints mit zurück ins Büro.



Andreas Gräbner-Omahna

Andreas Gräbner-Omahna MBA., MA.

ist Geschäftsführer der GO ITC GmbH sowie ausgewiesener KI-Experte. Mit über 15 Jahren Erfahrung in IT-Consulting und Data Science treibt er die Entwicklung innovativer Machine-Learning- und NLP-Lösungen voran.

Sein Schwerpunkt liegt auf maßgeschneiderten KI-Anwendungen zur Prozessoptimierung und Wettbewerbssteigerung. Unter seiner Leitung realisierte GO ITC bereits zahlreiche erfolgreiche Implementierungen. Mit seinem Team setzt er auf innovative KI-Strategien.

Ideal für Fach- und Führungskräfte, die Zeit sparen, Prozesse automatisieren und gleichzeitig rechtlich auf Nummer sicher gehen wollen.

Verbindliche Anmeldung bis zum 05.10.2025!

KURSNR. G2708O

LEITUNG Andreas Gräbner-Omahna
GEBÜHR € 31,20
RAUM Online
TERMINE Montag, ab 13.10.2025 bis 10.11.2025, 18.30 - 20.00, 4 Treffen



Künstliche Intelligenz (KI): Neueste Tools entdecken und direkt ausprobieren

Ein Praxis-Workshop für digitale Pioniere! Entdecken Sie die neuesten und innovativsten KI-Tools sowie relevante Updates bewährter Anwendungen. Anhand konkreter Beispiele erarbeiten Sie die Funktionen dieser Tools im direkten Einsatz am PC. Die Auswahl der Inhalte erfolgt kurz vor dem Kurstag und orientiert sich an aktuellen Entwicklungen im Bereich generativer KI. Vorgestellt werden Werkzeuge, die erst kurz auf dem Markt sind – möglicherweise in der Text-, Bild- und Videogenerierung, bei Automatisierungen etc. Sie erhalten einen Einblick in das, was dann „State of the Art“ in der KI-Szene ist.

Ziel: moderne KI-Anwendungen kennenlernen, sinnvoll nutzen und reflektiert einsetzen.

Zielgruppe: Neugierige mit Interesse an digitalen Technologien, sicherem Umgang mit Windows und Internet sowie bereits ersten Erfahrungen mit KI-Tools (mindestens mit einem Chatbot wie z. B. ChatGPT)

Verbindliche Anmeldung bis 4.1.2026!

KURSNR. G2710

LEITUNG Regina Hildner
 GEBÜHR € 20,80
 RAUM RW21, EDV-Raum
 TERMIN Samstag, 10.1.2026, 13.00 - 17.00

Künstliche Intelligenz (KI) – Kreativ-Workshop: Bilder erstellen und bearbeiten

Verwandeln Sie Ihre Ideen mit KI in lebendige, realistische Bilder! Lernen Sie, wie Sie gute Prompts (Eingaben) formulieren, um beeindruckende Bilder aus Ihren kreativen Visionen zu erzeugen. Später bearbeiten Sie Bilder: Sie lernen, wie Sie Objekte entfernen und hinzufügen, Bildausschnitte erweitern oder „bewegte Bilder“ erzeugen können, usw. Selbstverständlich beleuchten wir auch die Grenzen und Risiken dieser Technologie. Der Schwerpunkt liegt auf dem praktischen Üben mit kostenfreien Tools und Gratis-Testversionen. Es entstehen keine zusätzlichen Kosten.

Zielgruppen: Fotografie-Enthusiasten, Künstler und Designer, Marketing- und Werbeprofis, Technologie- und Innovationsinteressierte, Hobby-Künstler, Lehrer, alle kreativ Interessierten.

Vorkenntnisse: Windows- und Internet-Erfahrungen. Keine technischen Vorkenntnisse nötig. Geeignet für KI-Neulinge.

Verbindliche Anmeldung bis 15.1.2026!

KURSNR. G2712

LEITUNG Regina Hildner
 GEBÜHR € 26,-
 RAUM RW21, EDV-Raum
 TERMIN Samstag, 24.1.2026, 10.00 - 16.00

Ihr Werkzeugkasten gegen Fake News, Deepfakes und Desinformation

In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie Desinformation aktiv entlarven und wie präventive Schutzmaßnahmen Sie vor Falschmeldungen (Fake News, Deepfakes, Desinformation) schützen können. Sie üben am PC, wie Sie verschiedene Faktenchecker effektiv einsetzen und damit Desinformation gezielt aufdecken. Sie erhalten praktische Einblicke in Tools und Techniken, um Manipulationen im Netz zu erkennen. Durch Übungen und Fallbeispiele am PC entwickeln Sie ein tiefes Verständnis dafür, wie Sie gezielt die Glaubwürdigkeit von Informationen überprüfen können. So stärken Sie Ihre kritische Medienkompetenz in unserer informationsüberfluteten Welt.

Voraussetzungen: Windows- und Internet-Erfahrungen. Geeignet für KI-Neulinge.

Verbindliche Anmeldung bis 5.2.2026!

KURSNR. G2714

LEITUNG Regina Hildner
 GEBÜHR € 26,-
 RAUM RW21, EDV-Raum
 TERMIN Samstag, 14.2.2026, 10.00 - 16.00

Finanzen



Mehr als Sparbuch – Geldanlage für Senioren

Wie sichere ich mein Ersparnis sinnvoll? Welche Anlageformen passen zu meinem Lebensabschnitt? Wie erstelle ich eine Vermögensübersicht und wie kann ich den Nachlass regeln?

In diesem praxisnahen Kurs erhalten Sie fundiertes Finanzwissen speziell für die Lebensphase 60plus – verständlich erklärt und sofort anwendbar. Neben bewährten Grundlagen der Geldanlage entdecken Sie auch neue Denkansätze und moderne Möglichkeiten, Ihr Vermögen sicher und effektiv zu nutzen. Das erwartet Sie:

- Welche Anlageformen im Alter sinnvoll sind – von Tagesgeld bis ETF
- Wie Sie Ihr Vermögen erhalten, Erträge sichern und flexibel bleiben
- Wie Sie Ihr Geld vor Inflation und unseriösen Angeboten schützen
- Steuerliche Tipps zur Entnahmeplanung
- Anregungen für die Vermögensstrukturierung und Nachfolge

Verbindliche Anmeldung bis 9.10.2025!

KURSNR. G2800

LEITUNG Sandra Ernst
 GEBÜHR € 13,-
 RAUM RW21, Seminarraum 1
 TERMIN Freitag, 17.10.2025, 9.30 - 12.30

Bitte Block und Stift mitbringen



(Finanziell) fit im Leben – Geldbildung für alle

Der Kurs für alle, die den Umgang mit Geld endlich verstehen wollen! In fünf Einheiten lernst du alles Wichtige über Budget, Banking, Konsum, Schuldenfallen und Grundlagen der Geldanlage. Praxisnah, verständlich und für jedes Alter geeignet – ob Schüler, Berufseinsteiger oder Eltern.

Jetzt anmelden und den ersten Schritt in eine sichere finanzielle Zukunft machen!

KURSNR. G2802

LEITUNG Felix Romfeld
 GEBÜHR Basispreis (ab 6 TN) € 70,20
 ab 8 TN € 55,80
 ab 10 TN € 44,10
 RAUM WWG, Ostbau, Zimmer 14
 TERMINE Donnerstag, ab 9.10.2025 bis 20.11.2025,
 17.00 - 19.15, 6 Treffen

Bitte Schreibmaterial mitbringen.



C(r)ashkurs Investieren – Ihr Einstieg in die Investmentwelt!

In drei Einheiten lernen Sie die Grundlagen der Geldanlage mit Aktien und ETFs – verständlich, praxisnah und ohne

Vorwissen. Von Börsenwissen bis zur eigenen Anlagestrategie: Mit Übungen, Beispielen und Tipps bauen Sie Schritt für Schritt Ihr Finanzwissen auf. Starten Sie jetzt – für mehr Selbstvertrauen beim Investieren! Dieser Kurs stellt keine individuelle Anlageberatung dar.

Verbindliche Anmeldung bis 3.10.25!

KURSNR. G2804

LEITUNG Felix Romfeld
GEBÜHR € 23,40
RAUM RW21, EDV-Raum
TERMINE Freitag, ab 10.10.2025 bis 14.11.2025,
18.00 - 19.30, 3 Treffen

Bitte Schreibmaterial mitbringen.



Online: Rational investieren – Eine Einführung in Aktien und ETFs

Dieser Kurs richtet sich an alle, die den Einstieg in die Welt der Börse wagen möchten. Im ersten Teil erfahren Sie die Grundlagen: Was sind Aktien, wie funktionieren Börsen, welche Anlageklassen gibt es, und wie können Sie Chancen und Risiken einschätzen? Im zweiten Teil geht es um die praktische Umsetzung: Wir widmen uns der Gewichtung Ihres Portfolios, dem Kauf und Verkauf von Wertpapieren sowie der Recherche geeigneter ETFs. Abschließend beleuchten wir steuerliche Besonderheiten, damit Sie optimal vorbereitet starten können.

Der Kurs bietet keine individuelle Anlageberatung, sondern vermittelt fundiertes Wissen für eine eigenständige Entscheidungsfindung.

Verbindliche Anmeldung bis 30.10.2025!

KURSNR. G2806O

LEITUNG Vincent Rost
GEBÜHR € 15,60
RAUM online, Zoom
TERMINE Montag, 10. und 17.11.2025, 18.00 - 19.30,
2 Treffen



Versicherungen – Was ist (un-)nötig?

Vertiefen Sie Ihr Versicherungswissen gezielt und praxisnah! Das Seminar bietet Ihnen einen umfassenden Überblick über gesetzliche und private Versicherungen, individuelle Bedarfsanalyse sowie wichtige Praxistipps. Optimieren Sie Ihre Absicherung und treffen Sie selbstbewusste Entscheidungen für Ihre finanzielle Zukunft.

Verbindliche Anmeldung bis 13.11.2025!

KURSNR. G2808

LEITUNG Felix Romfeld
GEBÜHR € 15,60
RAUM RW21, EDV-Raum
TERMINE Freitag, 21. und 28.11.2025, 18.00 - 19.30,
2 Treffen

Kooperationspartner*innen der vhs Bayreuth

Bayerischer Volkshochschulverband
Berufsschule I und Berufsschule II
Betreuungsverein des Caritasverbandes
Bayreuth e.V.
Bundesamt für Migration und Flüchtlinge
Bürgerbegegnungsstätte
bvv-Bezirk Oberfranken
LeseCafé RW21
Dietrich-Bonhoeffer-Schule
Europe Direct Coburg
Evangelische Familienbildungsstätte
Evangelisches Bildungswerk Oberfranken-Mitte e.V.
Fab Lab Bayreuth
Hans und Emma Nützel Altenstiftung
Historischer Verein für Oberfranken e.V.
Historisches Museum
Integrationsbeauftragter der Stadt Bayreuth
Jobcenter Bayreuth Stadt
Kunstmuseum Bayreuth
Landratsamt Bayreuth
Markgrafenschule
Regionalmanagement Stadt und Landkreis Bayreuth
GbR
Reisekunst Angela Lodes
Richard Wagner Museum
Stadtwerke Bayreuth
Sportzentrum
Stadtbibliothek Bayreuth
Technologietransferzentrum Oberfranken TTZ
TELC GmbH
Universität Bayreuth
Wirtschaftswissenschaftliches Gymnasium



Online: Finanzkompass: Ihre Reise zu finanzieller Sicherheit und Wohlstand

Entdecken Sie die Grundlagen der Finanzwelt und lernen Sie, wie Sie Ihr Vermögen strategisch aufbauen und absichern können!

1. Die Geldwelt – Grundlagen für den finanziellen Erfolg
Tauchen Sie ein in die Welt des Geldes und verstehen Sie die Mechanismen, die unsere Finanzsysteme prägen.
2. Vermögensaufbau – Strategien für langfristigen Wohlstand
Erfahren Sie, wie Sie Ihr Vermögen Schritt für Schritt aufbauen und vermehren können.
3. Versicherungen – Ihr Schutz für alle Lebenslagen
Sichern Sie sich und Ihr Vermögen ab!

Dieser Vortrag richtet sich an alle, die ihre Finanzen in die Hand nehmen möchten – egal ob Einsteiger oder Fortgeschrittene. Sie erhalten praxisnahe Tipps, die Sie sofort umsetzen können, und lernen, wie Sie Ihre Finanzen effizient organisieren, Vermögen aufbauen und sich gegen Risiken absichern. Bringen Sie Ihre Fragen mit – ich freue mich auf den Austausch!

Verbindliche Anmeldung bis 9.1.26!

KURSNR. G28100

vormittags

LEITUNG Kevin Böhm

GEBÜHR € 10,40

RAUM Online-Kurs

TERMIN Samstag, 17.1.2026, 10.00 - 12.00

Female Finance – Stärken Sie Ihre finanzielle Unabhängigkeit

Ob mit regelmäßigem Einkommen, in Elternzeit oder beruflich im Umbruch – jede Frau sollte ihre Finanzen verstehen und selbstbestimmt gestalten können.

Dieser Kurs richtet sich an Frauen, die sich mehr Sicherheit, Klarheit und Souveränität im Umgang mit Geld wünschen – unabhängig von ihrer aktuellen Lebenssituation. In einer wertschätzenden Atmosphäre erfahren Sie, wie Sie Ihre finanzielle Basis stärken, private Vorsorge treffen und kluge Entscheidungen für die Zukunft treffen – Schritt für Schritt, ohne Fachchinesisch.

Das erwartet Sie:

- Finanzplanung im Alltag: Überblick gewinnen, Budget gestalten, Rücklagen bilden
- Einstieg in Geldanlagen: ETFs, Fonds, Aktien – was Sie wirklich wissen müssen
- Private Altersvorsorge: realistische Strategien für verschiedene Lebenslagen
- Finanzielle Ziele definieren – ob mit oder ohne festes Einkommen
- Fallstricke vermeiden: typische Fehler und wie Sie es besser machen

Verbindliche Anmeldung bis 12.01.2026!

KURSNR. G2812

LEITUNG Sandra Ernst

GEBÜHR € 10,40

RAUM RW21, Seminarraum 3

TERMIN Montag, 19.1.2026, 19.00 - 21.00

Bitte bringen Sie Schreibmaterial mit.

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



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) 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
Grundstufe 1 (A1)	Hauptschulabschluss



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 Fremdsprache 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

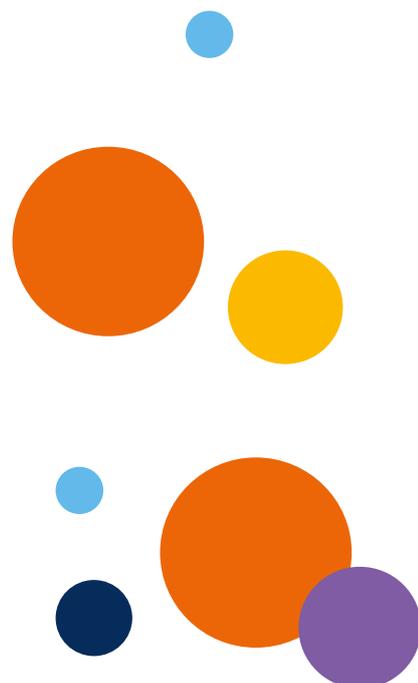
Das Lernziel der Niveaustufe B ist eine gewisse Grundbe- herrschung der Fremdsprache in den Bereichen des tägli- chen Lebens auf den Gebieten Lesen, Hören, Schreiben, grammatikalische Korrektheit und Sprechen.

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 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.

Sprachencafé

Das Sprachencafé der Volkshochschule bietet allen Interessierten die kostenlose Möglichkeit, eine von fünf Sprachen abseits des klassischen Sprachunterrichts zu sprechen. Treffpunkt ist das Lesecafé21, wo Sie in ungezwungener gemüthlicher Atmosphäre gut plaudern können.

Alle Interessierten können ohne Anmeldung vorbeikommen. Pro Sprache ist ein Dozent/eine Dozentin vor Ort, je nach Wunsch wird ein Thema gewählt oder einfach drauflos gesprochen.

Sprachenangebot:

Englisch, Französisch, Spanisch, Italienisch und Deutsch als Fremdsprache

Es findet jeweils am Donnerstag von 16.15 bis 17:45 Uhr im Lesecafé21 im 2. Obergeschoss des RW21 statt.

Sprachenangebot:

- Englisch
- Französisch
- Spanisch
- Italienisch
- Deutsch als Fremdsprache

Es findet jeweils am Donnerstag von 16.15 bis 17:45 Uhr im Lesecafé21 im 2. Obergeschoss des RW21 statt.

Terminplanung:

Deutsch als Fremdsprache: 25.9.2025; 30.10.2025; 4.12.2025; 22.1.2026

Englisch: 2.10.2025; 6.11.2025; 11.12.2025; 29.1.2026

Französisch: 9.10.2025; 13.11.2025; 18.12.2025; 5.2.2026

Italienisch: 16.10.2025; 20.11.2025; 8.1.2026; 12.2.2026

Spanisch: 23.10.2025; 27.11.2025; 15.1.2026; 26.2.2026

Prüfungen rund um die Einbürgerung

Wenn Sie die deutsche Staatsbürgerschaft haben möchten, müssen Sie unter anderem:

- Deutsch-Kenntnisse auf der Sprachstufe B1 nachweisen.
- 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

Für den Einbürgerungstest können Sie auch üben. Im Internet können Sie unter 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

Deutsch-Prüfungen

Die vhs Bayreuth bietet regelmäßig Prüfungen „Deutsch als Fremdsprache“ auf verschiedenen Niveaustufen an. Dabei kooperieren wir eng mit der telc GmbH als Prüfungsinstitution (www.telc.net).

Die genauen Termine finden Sie auf www.vhs-bayreuth.de oder können Sie in unserer Geschäftsstelle erfahren.

Auf der Webseite www.vhs-sprachpruefungen.de sind alle wichtigen Informationen zu Sprachprüfungen an bayerischen Volkshochschulen zusammengefasst. Dazu gibt es Informationen rund um die Prüfung (Preise, Anmeldefristen, Anerkennung etc.).

Hilfreich sind außerdem Links zu Einstufungstests und Vorbereitungsmaterial.

Allgemeines zum Sprachenlernen

Sprachpartner ChatGPT. Wie kann ich individuell mit künstlicher Intelligenz Fremdsprachen lernen?

Dieser Vortrag erklärt, wie man moderne Werkzeuge der künstlichen Intelligenz, sogenannte Große Sprachmodelle, ohne Lehrer individuell nutzen kann, um Fremdsprachen zu lernen: Sie können Bedeutungen oder Grammatikkonstruktionen erklären, Beispielsätze konstruieren, Lückentexte zum Üben vorschlagen mit entsprechenden Lösungen und Korrekturen oder Erklärungen von sprachlichen Alternativen; sie vereinfachen komplexe Texte und fassen lange Texte auf dem gewünschten Sprachniveau zusammen; sie schreiben erste Entwürfe für verschiedene Textsorten, die oft interessante Vorschläge anbieten oder nur wenig verbessert werden müssen. Natürlich kann KI einen guten Lehrer nicht ersetzen, aber man kommt damit schon weit – immer und überall. Es werden keine technischen Kenntnisse vorausgesetzt.

Verbindlicher Anmeldeschluss 8.1.26!

KURSNR. G3010
LEITUNG Josef Prof. Dr. Schmied
GEBÜHR € 7,80
RAUM RW21, Seminarraum 3
TERMIN Donnerstag, 15.1.2026, 18.00 - 19.30



Weltsprache schlechtes Englisch? Warum Fehler in der internationalen Kommunikation normal sind

Englisch ist heute DIE Weltsprache, vom Tourismus bis zur Wissenschaft – überall Englisch. Aber welches Englisch? Die Zahl der Englischsprecher, die Englisch als zusätzliche Sprache gelernt haben, ist heute weit größer als die derer, die es als Muttersprache sprechen. Da verwundert es nicht, wenn das tatsächlich genutzte Englisch immer schwieriger zu verstehen ist: „Deutsche“ können kein „th“, „Italiener“ brauchen einen Vokal am Wortende („Iche habe keine Auto“), „Vietnamesen“ lassen die Endkonsonanten weg, „Slaven“, „Chinesen“ und viele „Afrikaner“ nutzen keinen bestimmten Artikel, usw. Dieser Vortrag diskutiert anhand von vielen konkreten Beispielen, welche englischen Fehler wirklich Verständigungsprobleme verursachen und welche als individuelle Eigenart zu vernachlässigen sind.

Verbindlicher Anmeldeschluss bis 22.1.26!

KURSNR. G3011
LEITUNG Josef Prof. Dr. Schmied
GEBÜHR € 7,80
RAUM RW21, Seminarraum 3
TERMIN Donnerstag, 29.1.2026, 18.00 - 19.30

Workshop: Künstliche Intelligenz als Werkzeug in Fremdspracherwerb und –nutzung

Die rasante Entwicklung der KI eröffnet neue Möglichkeiten, Fremdsprachen zu lernen und zu nutzen. ChatGPT, Gemini, Claude, Perplexity, DeepSeek oder DeepL sind (heute noch?) kostenlose Werkzeuge, deren Nutzung erlernt werden muss, um sie individuell für den beruflichen oder privaten Bedarf einsetzen zu können.

In diesem Kurs werden kurz die Grundlagen der gängigsten „Großen Sprachmodelle“ erläutert (sie sind mehr als „stochastische Papageien“) und dann in Arbeitsgruppen konkrete Anwendungen diskutiert: automatisch generierte Lückentexte und ihre Lösungen, Beispieltexte und Übersetzungen in verschiedene Sprachen.

Kritisch untersuchen wir an praktischen Beispielen, wie man gute (v.a. englische und deutsche) Texte generiert bzw. wo man sich auf „die KI“ verlassen kann und wo man besser ihre Vorschläge mit traditionellen online Ressourcen vergleicht.

Technische Vorkenntnisse sind nicht notwendig, aber Sie sollten einen eigenen Laptop mit entsprechender Ausstattung mitbringen.

Verbindlicher Anmeldeschluss am 22.01.2026!

KURSNR. G3012
LEITUNG Josef Prof. Dr. Schmied
GEBÜHR € 31,20
RAUM RW21, Seminarraum 1
TERMIN Samstag, 31.1.2026, 10.00 - 16.00



Zum Thema Künstliche Intelligenz bieten wir außerdem noch einige Workshops und Veranstaltungen in den Bereichen Gesellschaft und Beruf an.



Josef Schmied

Ich habe mich schon immer für Sprache & Kultur sowie Sprache & Denken interessiert. Das konnte ich 30 Jahre lang als Professor für Englische Sprachwissenschaft unterrichten.

Nach meiner Pensionierung möchte ich dazu beitragen, dass wir alle unsere Sprachkenntnisse verbessern und uns und andere Kulturen besser verstehen. Heute bin ich besonders fasziniert von den neuen Möglichkeiten der sogenannten Künstlichen Intelligenz.

Diese probiere ich gerne aus und denke dabei über Sprache nach - zusammen mit anderen Interessierten.

Deutsch

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 auf Einstiegsniveau A1.1 / German course for participants without previous knowledge A1.1

Dieser Kurs vermittelt Deutschkenntnisse auf Einstiegsniveau und führt innerhalb mehrerer Semester zu Sprachniveau A1

In this course German will be taught at entry level and leads to language level A1 within several semesters

KURSNR. G3402

LEITUNG Irene Münch

GEBÜHR Basispreis (ab 6TN) € 234,-
ab 8 TN € 186,-
ab 10 TN € 147,-

RAUM RW21, Seminarraum 3

TERMINE Mittwoch, ab 8.10.2025 bis 4.2.2026,
18.00 - 21.00, 15 Treffen

Lehrbuch: Die neue Linie 1 Deutsch A1.1 für Alltag und Beruf

Deutsch mit geringen Vorkenntnissen A1.2 / German course for participants with little previous knowledge A1.2

Dieser Kurs vermittelt Deutschkenntnisse auf Basis von geringen Vorkenntnissen und führt innerhalb weniger Semester zu Sprachniveau A1

In this course German will be taught on the basis of a low level of previous knowledge and leads to language level A1 within a few semesters

dienstags und donnerstags / tuesdays and thursdays

KURSNR. G3404

LEITUNG Abalo Pawilou

GEBÜHR Basispreis (ab 6 TN) € 234,-
ab 8 TN € 186,-
ab 10 TN € 147,-

RAUM WWG, Ostbau, Zimmer 12

TERMINE Dienstag, ab 7.10.2025 bis 10.2.2026,
16.45 - 18.15, 30 Treffen

Lehrbuch: Schritte plus neu A1.2

Deutsch mit Vorkenntnissen A1.3 / German course for participants with previous knowledge A1.3

Dieser Kurs vermittelt Deutschkenntnisse auf Basis von Vorkenntnissen und führt innerhalb weniger Semester zu Sprachniveau A1

In this course German will be taught on the basis of previous knowledge and leads to language level A1 within a few semesters

dienstags und donnerstags / tuesdays and thursdays

KURSNR. G3406

LEITUNG Nupur Khisty

GEBÜHR Basispreis (ab 6TN) € 234,-
ab 8 TN € 186,-
ab 10 TN € 147,-

RAUM WWG, Ostbau, Zimmer 21

TERMINE Dienstag, ab 7.10.2025 bis 10.2.2026,
16.45 - 18.15, 30 Treffen

Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben

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 semiintensiv online mit Vorkenntnissen A2.1 / German course semi-intensive online for participants with previous knowledge A2.1

Dieser Kurs beginnt etwa bei Sprachniveau A1 führt in etwa zwei Semestern zu Sprachniveau A2

This course starts at language level A1 and leads to language level A2 within about two semesters

dienstags und donnerstags / tuesdays and thursdays

KURSNR. G34100

LEITUNG Salam Daoud

GEBÜHR Basispreis (ab 6 TN) € 395,-
ab 8 TN € 315,-
ab 10 TN € 250,-

RAUM vhs. Cloud

TERMINE Dienstag, ab 7.10.2025 bis 10.2.2026,
17.00 - 19.30, 30 Treffen

Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben

Deutsch mit Vorkenntnissen A2.1 / German course for participants with previous knowledge A2.1

Dieser Kurs beginnt etwa bei Sprachniveau A1 und führt innerhalb mehrerer Semester zu Sprachniveau A2
This course starts at language level A1 and leads to language level A2 within several semesters

montags und donnerstags / Mondays and Thursdays

KURSNR. G3412

LEITUNG Irene Münch
GEBÜHR Basispreis (ab 6 TN) € 234,-
ab 8 TN € 186,-
ab 6 TN € 147,-
RAUM RW21, Seminarraum 2
TERMINE Montag, ab 6.10.2025 bis 9.2.2026,
18.00 - 19.30, 30 Treffen

Lehrbuch: Die neue Linie 1 Deutsch A2.1 für Alltag und Beruf

Deutsch mit Vorkenntnissen A2.2 / German course for participants with previous knowledge A2.2

Dieser Kurs führt innerhalb mehrerer Semester zu Sprachniveau A2 / This course leads to language level A2 within several semesters

dienstags und donnerstags / Tuesdays and Thursdays

KURSNR. G3414

LEITUNG Abalo Pawilou
GEBÜHR Basispreis (Ab 6 TN) € 234,-
ab 8 TN € 186,-
ab 6 TN € 147,-
RAUM WWG, Ostbau, Zimmer 12
TERMINE Dienstag, ab 7.10.2025 bis 10.2.2026,
18.15 - 19.45, 30 Treffen

Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben

Deutsch mit Vorkenntnissen A2.4 / German course for participants with previous knowledge A2.4 th therm

Dieser Kurs vermittelt Deutschkenntnisse auf Basis von Vorkenntnissen und führt zu Sprachniveau A2
In this course German will be taught on the basis of previous knowledge and leads to language level A2

KURSNR. G3416

LEITUNG Irene Münch
GEBÜHR Basispreis (ab 6 TN) € 234,-
ab 8 TN € 186,-
ab 10 TN € 147,-
RAUM RW21, Seminarraum 2
TERMINE Dienstag, ab 7.10.2025 bis 10.2.2026,
18.00 - 21.00, 15 Treffen

Lehrbuch: Die neue Linie 1 Deutsch A2.2 für Alltag und Beruf

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

Deutsch mit Vorkenntnissen B1.1 / German course for participants with previous knowledge B1.1

Dieser Kurs führt innerhalb mehrerer Semester zu Sprachniveau B1. Ergänzend kann Konversationskurs G3426 belegt werden

This course leads to language level B1 within several semesters. Conversation course G3426 can be taken in addition

KURSNR. G3418

LEITUNG Abalo Pawilou
GEBÜHR Basispreis (ab 6 TN) € 234,-
ab 8 TN € 186,-
ab 10 TN € 147,-
RAUM WWG, Ostbau, Zimmer 05
TERMINE Montag, ab 6.10.2025 bis 9.2.2026,
17.00 - 20.00, 15 Treffen

Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben

Deutsch mit Vorkenntnissen B1.2 / German course for participants previous knowledge B1.2

Dieser Kurs vermittelt Deutschkenntnisse auf Basis von Vorkenntnissen und führt innerhalb weniger Semester zu Sprachniveau B1. Ergänzend kann Konversationskurs G3426 belegt werden

In this course German will be taught on the basis of a previous knowledge and leads to language level B1 within a few semesters. Conversation course G3426 can be taken in addition.



montags und donnerstags / Mondays and Thursdays

KURSNR. G3420
LEITUNG Svitlana Sedina
GEBÜHR Basispreis (ab 6 TN) € 234,-
 ab 8 TN € 186,-
 ab 10 TN € 147,-
RAUM WWG, Ostbau, Zimmer 15
TERMINE Montag, ab 6.10.2025 bis 9.2.2026,
 18.00 - 19.30, 30 Treffen

Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben

Deutsch mit Vorkenntnissen B1 3. Semester / German course for participants with previous knowledge B1 3rd term

Dieser Kurs führt innerhalb weniger Semester zu Sprachniveau B1. Ergänzend kann Konversationskurs G3426 belegt werden

This course leads to language level B1 within a few semesters. Conversation course G3426 can be taken in addition.

montags und dienstags / Monday and Tuesday

KURSNR. G3422
LEITUNG Eugen Adler
GEBÜHR Basispreis (ab 6 TN) € 234,-
 ab 8 TN € 186,-
 ab 10 TN € 147,-
RAUM WWG, Ostbau, Zimmer 11
TERMINE Montag, ab 6.10.2025 bis 10.2.2026,
 18.30 - 20.00, 30 Treffen

Lehrbuch: Schritte plus Neu B1.2 ab Lektion 10

Deutsch mit Vorkenntnissen B1.4 / German course for participants with previous knowledge B1.4

Dieser Kurs vermittelt Deutschkenntnisse auf Basis von fortgeschrittenen Vorkenntnissen und führt zu Sprachniveau B1. Ergänzend kann Konversationskurs G3426 belegt werden

In this course German will be taught on the basis of advanced previous knowledge and leads to language level B1. Conversation course G3426 can be taken in addition

KURSNR. G3424
LEITUNG Abalo Pawilou
GEBÜHR Basispreis (ab 6 TN) € 234,-
 ab 8 TN € 186,-
 ab 10 TN € 147,-
RAUM RW21, Seminarraum 1
TERMINE Mittwoch, ab 8.10.2025 bis 4.2.2026,
 18.00 - 21.00, 15 Treffen

Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben



Deutsch Konversation B1 / German conversation course B1

Konversationskurs zum Erlernen oder Verbessern der Sprechfähigkeit / Conversation course to learn or improve your speaking skills

KURSNR. G3426
LEITUNG Irene Münch
GEBÜHR Basispreis (ab 6 TN) € 78,-
 ab 8 TN € 62,-
 ab 10 TN € 49,-
RAUM RW21, Seminarraum 3
TERMINE Mittwoch, ab 8.10.2025 bis 4.2.2026,
 17.00 - 18.00, 15 Treffen

Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben

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 B2.1

Der Kurs startet am Anfang von Niveau B2. Ein in etwa erreichtes Niveau B1 wird vorausgesetzt. Ergänzend kann Konversationskurs G3432 gebucht werden.

montags und dienstags

KURSNR. G3428
LEITUNG Till Jauernig
GEBÜHR Basispreis (ab 6 TN) € 234,-
 ab 8 TN € 186,-
 ab 10 TN € 147,-
RAUM WWG, Ostbau, Zimmer 24
TERMINE Montag, ab 6.10.2025 bis 10.2.2026,
 19.00 - 20.30, 30 Treffen

Lehrbuch: Sicher in Alltag und Beruf B2.1

Deutsch B2.2

Dieser Kurs setzt fortgeschrittene Deutschkenntnisse voraus und führt zu Niveau B2. Ergänzend kann Konversationskurs G3432 gebucht werden.

montags und dienstags

KURSNR. G3430
LEITUNG Till Jauernig
GEBÜHR Basispreis (ab 6 TN) € 234,-
 ab 8 TN € 186,-

ab 10 TN € 147,-
RAUM WWG, Ostbau, Zimmer 24
TERMINE Montag, ab 6.10.2025 bis 10.2.2026,
17.15 - 18.45, 30 Treffen

Lehrbuch: Sicher in Alltag und Beruf B2.2



Deutsch Konversation B2

Konversationskurs zum Perfektionieren der Sprechfähigkeit

KURSNR. G3432 vormittags
LEITUNG Erik Lutz
GEBÜHR Basispreis (ab 6 TN) € 117,-
ab 8 TN € 93,-
ab 10 TN € 73,50
RAUM RW21, Seminarraum 2
TERMINE Freitag, ab 10.10.2025 bis 6.2.2026,
10.15 - 11.45, 15 Treffen

Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben

Aufbaustufe 1 (C1)

Am Ende der Aufbaustufe C1 können Sie Folgendes:

Hören: Unterhaltungen und Radio- und Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen
Sprechen: sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken
Lesen: komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen
Schreiben: sich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken und über komplexe Sachverhalte schreiben

Deutsch C1 – 2. Semester

Dieser Kurs setzt fortgeschrittene Deutschkenntnisse voraus und führt innerhalb weniger Semester zu Niveau C1

Achtung: kein Kurs am 27.1.26!

KURSNR. G3434
LEITUNG Sibylle Huth
GEBÜHR Basispreis (ab 6 TN) € 218,40
ab 8 TN € 173,60
ab 10 TN € 137,20
RAUM WWG, Ostbau, Zimmer 05
TERMINE Dienstag, ab 7.10.2025 bis 10.2.2026,
17.45 - 20.45, 14 Treffen

Lehrbuch; Sicher im Alltag und Beruf! C1.1

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 auf Einstiegsniveau ohne Vorkenntnisse

Sie haben nie Englisch gelernt oder der Englischunterricht in der Schule liegt lange zurück?

In diesem Kurs können Sie verschüttete Kenntnisse bezüglich Grammatik und Vokabular Schritt für Schritt wiederauffrischen und lernen von Anfang an freies Sprechen für eine erfolgreiche Konversation.

KURSNR. G3600 vormittags
LEITUNG Irene Münch
GEBÜHR Basispreis (ab 6 TN) € 117,-
ab 8 TN € 93,-
ab 10 TN € 73,50
RAUM RW21, Seminarraum 1
TERMINE Donnerstag, ab 9.10.2025 bis 5.2.2026,
8.30 - 10.00, 15 Treffen

Go für it! A1 Kurs- und Arbeitsbuch Englisch A1,
ISBN 978-319-0029-389, Hueber Verlag

Englisch für Anfängerinnen und Anfänger mit Vorkenntnissen Grundstufe 1 (A1)

Dieser Kurs richtet sich an alle, die die englische Sprache in gemächlichem Tempo in entspannter Atmosphäre erlernen möchten.

KURSNR. G3602 vormittags
LEITUNG Esther Fronzke-Ritter
GEBÜHR Basispreis € 117,-
ab 8 TN € 93,-
ab 6 TN € 73,50
RAUM RW21, Seminarraum 3
TERMINE Mittwoch, ab 1.10.2025 bis 28.1.2026,
8.30 - 10.00, 15 Treffen

Lehrwerk: Great! A1, ab Lektion 7

Englisch für Anfängerinnen und Anfänger mit geringen Vorkenntnissen A1.1

Fortsetzungskurs. Aufarbeiten der gesprochenen englischen Sprachen für Erwachsene. Nützliche Wendungen und die grammatische Basis, sowie wichtiger Wortschatz.

KURSNR. G3604

LEITUNG Azza Schmidt
GEBÜHR Basispreis (ab 6 TN) € 117,-
ab 8 TN € 93,-
ab 10 TN € 73,50
RAUM WWG, Ostbau, Zimmer 03
TERMINE Montag, ab 29.9.2025 bis 2.2.2026,
18.30 - 20.00, 15 Treffen

Englisch mit geringen Vorkenntnissen, Grundstufe 1 (A1)

Englisch sprechen in einem fremden Land? Dann sind Sie richtig in unserer Gruppe.

KURSNR. G3606

LEITUNG Azza Schmidt
GEBÜHR Basispreis (ab 6 TN) € 117,-
ab 8 TN € 93,-
ab 10 TN € 73,50
RAUM WWG, Ostbau, Zimmer 03
TERMINE Donnerstag, ab 2.10.2025 bis 29.1.2026,
17.00 - 18.30, 15 Treffen

Lehrbuch: Go for it, Lektion 8

Englisch für Anfängerinnen und Anfänger mit geringen Vorkenntnissen A1

Wenn Sie (vergrabene) grundlegende Kenntnisse der englischen Sprache haben und diese gerne in netter Atmosphäre und mit Gleichgesinnten verbessern möchten, dann sind Sie hier richtig. Wir hören, sprechen, lesen und schreiben Englisch mithilfe alltagstauglicher Themen aus unserem Lehrbuch und in angemessenem Tempo.

KURSNR. G3608 vormittags

LEITUNG Susanne Kolb
GEBÜHR Basispreis (ab 6 TN) € 117,-
ab 8 TN € 93,-
ab 10 TN € 73,50
RAUM RW21, Seminarraum 2
TERMINE Montag, ab 6.10.2025 bis 9.2.2026,
10.00 - 11.30, 15 Treffen

Lehrbuch Easy English Upgrade Book 2 A1.2, ab Lektion 5



Foto: Pixabay

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 - Eile mit Weile, Grundstufe 2 (A2)

Dieser Kurs ist speziell für diejenigen 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. G3610 vormittags

LEITUNG Esther Fronzke-Ritter
GEBÜHR Basispreis (ab 6 TN) € 117,-
ab 8 TN € 93,-
ab 10 TN € 73,50
RAUM RW21, Seminarraum 3
TERMINE Donnerstag, ab 2.10.2025 bis 29.1.2026,
10.15 - 11.45, 15 Treffen

Lehrwerk: Great A2, 2nd edition, Englisch für Erwachsene, Kurs - und Übungsbuch mit Audios und Videos, ab Lektion 3

Englisch, Grundstufe 2 (A2)

Sie haben bereits englische Grundkenntnisse und möchten diese gerne aktiveren und verbessern? Dann können Sie in diesem Kurs in gemütlichem Tempo und lockerer Atmosphäre Ihren Wortschatz erweitern, englische Texte lesen und hören, situationsbezogenes Sprechen üben und die dazugehörige Grammatik erlernen.

KURSNR. G3612 vormittags

LEITUNG Susanne Kolb
GEBÜHR Basispreis (ab 6 TN) € 117,-

ab 8 TN € 93,-
ab 10 TN € 73,50
RAUM RW21, Seminarraum 2
TERMINE Montag, ab 6.10.2025 bis 9.2.2026,
8.15 - 9.45, 15 Treffen

Lehrbuch: Wird im Kurs bekannt gegeben.

Englisch Grundstufe (A2) 7. Semester

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

KURSNR. G3614

vormittags

LEITUNG Esther Fronzke-Ritter
GEBÜHR Basispreis (ab 6 TN) € 117,-
ab 8 TN € 93,-
ab 10 TN € 73,50
RAUM RW21, Seminarraum 3
TERMINE Montag, ab 29.9.2025 bis 2.2.2026,
8.30 - 10.00, 15 Treffen

Lehrwerk: Great! A2, 2nd edition, Englisch für Erwachsene, Kurs- und Übungsbuch mit Audios und Videos; ab Lektion 3/4

Englisch mit Vorkenntnissen Grundstufe (A2)

KURSNR. G3616

vormittags

LEITUNG Esther Fronzke-Ritter
GEBÜHR Basispreis (ab 6 TN) € 117,-
ab 8 TN € 93,-
ab 10 TN € 73,50
RAUM RW21, Seminarraum 3
TERMINE Dienstag, ab 30.9.2025 bis 3.2.2026,
8.30 - 10.00, 15 Treffen

Lehrwerk: Great! A2, 2nd edition, Englisch für Erwachsene, Kurs- und Übungsbuch mit Audios und Videos; ab Lektion 4

Englisch mit Vorkenntnissen A2

We follow up our English Course and we'll practice more conversation and grammar in a very harmonic class.

KURSNR. G3618

LEITUNG Azza Schmidt
GEBÜHR Basispreis (ab 6 TN) € 117,-
ab 8 TN € 93,-
ab 10 TN € 73,50
RAUM WWG, Ostbau, Zimmer 03
TERMINE Donnerstag, ab 2.10.2025 bis 29.1.2026,
18.30 - 20.00, 15 Treffen

Book: Go for it A2, Lektion 7

Englisch für Wiedereinsteigerinnen und Wiedereinsteiger 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. G3620

vormittags

LEITUNG Esther Fronzke-Ritter
GEBÜHR Basispreis (ab 6 TN) € 117,-
ab 8 TN € 93,-
ab 10 TN € 73,50
RAUM RW21, Seminarraum 3
TERMINE Dienstag, ab 30.9.2025 bis 3.2.2026,
10.15 - 11.45, 15 Treffen

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

Englisch für Wiedereinsteigerinnen und Wiedereinsteiger (A2)

Dieser Kurs richtet sich an alle, die in entspannter Atmosphäre und gemütlichem Tempo die englische Sprache erlernen möchten.

KURSNR. G3622

vormittags

LEITUNG Esther Fronzke-Ritter
GEBÜHR Basispreis (ab 6 TN) € 117,-
ab 8 TN € 93,-
ab 10 TN € 73,50
RAUM RW21, Seminarraum 3
TERMINE Mittwoch, ab 1.10.2025 bis 28.1.2026,
10.15 - 11.45, 15 Treffen

Lehrwerk: First Choice A2, ab Lektion 9 + Extra Language Trainer



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!

English - Conversation - Einstiegskurs (A2)

Dieser Kurs richtet sich an alle, die Spaß an der englischen Sprache haben und in entspannter Atmosphäre Schritt für Schritt das freie Sprechen erlernen möchten. Voraussetzung: Englischkenntnisse auf der Niveaustufe A2

KURSNR.	G3624	vormittags
LEITUNG	Esther Fronzke-Ritter	
GEBÜHR	Basispreis (ab 6 TN) € 117,- ab 8 TN € 93,- ab 10 TN € 73,50	
RAUM	RW21, Seminarraum 3	
TERMINE	Freitag, ab 10.10.2025 bis 6.2.2026, 10.15 - 11.45, 15 Treffen	

Lehrwerk: In conversation B1, 2nd edition, ab Lektion 2



Foto: Pixabay

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 mit guten Vorkenntnissen B1

KURSNR.	G3626
LEITUNG	Azza Schmidt
GEBÜHR	Basispreis (ab 6 TN) € 117,- ab 8 TN € 93,- ab 10 TN € 73,50
RAUM	RW21, Seminarraum 2
TERMINE	Mittwoch, ab 1.10.2025 bis 28.1.2026, 18.00 - 19.30, 15 Treffen

Book: Easy English Upgrade B1.1 , Lektion 1

Englisch - Step by step, Grundstufe (B1)

Dieser Kurs richtet sich an alle, die in entspannter Atmosphäre und gemütlichem Tempo die englische Sprache erlernen möchten.

KURSNR.	G3628	vormittags
LEITUNG	Esther Fronzke-Ritter	
GEBÜHR	Basispreis (ab 6 TN) € 117,- ab 8 TN € 93,- ab 10 TN € 73,50	
RAUM	RW21, Seminarraum 3	
TERMINE	Montag, ab 29.9.2025 bis 2.2.2026, 10.15 - 11.45, 15 Treffen	

Lehrwerk: Great! B1, 2nd edition, Englisch für Erwachsene, Kurs- und Übungsbuch mit Audios und Videos, ab Lektion 5

Englisch mit Vorkenntnissen B1

We'll refresh our former Lessons and when you want to improve your English, cause you have problem to start a conversation or you need to refresh your English knowledge for your job, so join our course.

KURSNR.	G3630
LEITUNG	Azza Schmidt
GEBÜHR	Basispreis (ab 6 TN) € 117,- ab 8 TN € 93,- ab 10 TN € 73,50
RAUM	WWG, Ostbau, Zimmer 03
TERMINE	Montag, ab 29.9.2025 bis 2.2.2026, 17.00 - 18.30, 15 Treffen

Book: Easy English upgrade Level B1 ab Lektion 8

Englisch, Mittelstufe Intermediate (B1-B2)

In this course we keep our English alive by reading and listening to English texts about different topics, we improve our speaking skills and refine our grammar in various exercises and learn new words along the way.

KURSNR.	G3632	vormittags
LEITUNG	Susanne Kolb	
GEBÜHR	Basispreis (ab 6 TN) € 117,- ab 8 TN € 93,- ab 10 TN € 73,50	
RAUM	RW21, Seminarraum 1	
TERMINE	Dienstag, ab 7.10.2025 bis 10.2.2026, 10.15 - 11.45, 15 Treffen	

Lehrbuch: Life Student's Book and Workbook/ Intermediate/ Split Edition A, ab Lektion 3 Verlag: National Geographic Learning)

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. G3634 vormittags
LEITUNG Irene Münch
GEBÜHR Basispreis (ab 6 TN) € 117,-
 ab 8 TN € 93,-
 ab 10 TN € 73,50
RAUM RW21, Seminarraum 1
TERMINE Montag, ab 6.10.2025 bis 9.2.2026,
 8.30 - 10.00, 15 Treffen

Lehrbuch: Life, Verlag: NATIONAL GEOGRAPHIC LEARNING Student's Book, Pre-Intermediate, Unit 9

KURSNR. G3636 vormittags
LEITUNG Irene Münch
GEBÜHR Basispreis (ab 6 TN) € 117,-
 ab 8 TN € 93,-
 ab 10 TN € 73,50
RAUM RW21, Seminarraum 1
TERMINE Montag, ab 6.10.2025 bis 9.2.2026,
 10.15 - 11.45, 15 Treffen

Lehrbuch: Life, Verlag: NATIONAL GEOGRAPHIC LEARNING Student's Book, Pre-Intermediate, Unit 9

Englisch - 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. G3638 vormittags
LEITUNG Esther Fronzke-Ritter
GEBÜHR Basispreis (ab 6 TN) € 117,-
 ab 8 TN € 93,-
 ab 10 TN € 73,50
RAUM RW21, Seminarraum 3
TERMINE Freitag, ab 10.10.2025 bis 6.2.2026,
 8.30 - 10.00, 15 Treffen

Lehrwerk: In conversation B1, 2nd edition, ab Lektion 4

English Conversation, B1- Time for talking – time for fun!

You are interested in the English speaking world? Take heart and join this easy-going group on Thursday mornings. Take part in lively discussions on everyday topics and practise your language skills in a relaxed atmosphere. Just come along and enjoy a great time with like-minded people. Newcomers are welcome!

KURSNR. G3640 vormittags
LEITUNG Esther Fronzke-Ritter
GEBÜHR Basispreis (ab 6 TN) € 117,-
 ab 8 TN € 93,-
 ab 10 TN € 73,50
RAUM RW21, Seminarraum 3
TERMINE Donnerstag, ab 2.10.2025 bis 29.1.2026,
 8.30 - 10.00, 15 Treffen

Lehrwerk: In conversation B1, 2nd edition, ab Lektion 5/6

Englisch: Lektüre und Konversation B1/ B2

Wer Freude hat an der englischen Sprache, ist herzlich eingeladen in diesen Kurs. Wir lesen spannende Geschichten zu aktuellen Themen, die zu regen Gesprächen und Diskussionen einladen.

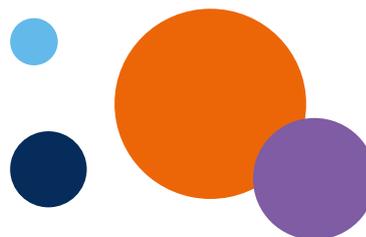
KURSNR. G3642 vormittags
LEITUNG Eva-Maria Stegbauer
GEBÜHR Basispreis (ab 6 TN) € 117,-
 ab 8 TN € 93,-
 ab 10 TN € 73,50
RAUM RW21, Seminarraum 2
TERMINE Dienstag, ab 30.9.2025 bis 3.2.2026,
 10.15 - 11.45, 15 Treffen

Reading, Talking and a bit of grammar

Having fun with stories, jokes and recipes

KURSNR. G3644 vormittags
LEITUNG Lilli Reim
GEBÜHR Basispreis (ab 6TN) € 93,60
 ab 8 TN € 74,40
 ab 10 TN € 58,80
RAUM RW21, Seminarraum 3
TERMINE Freitag, ab 10.10.2025 bis 16.1.2026,
 8.30 - 10.00, 12 Treffen

Lehrbuch: 365 Auszeiten Englisch



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



Foto: privat

Englisch, Mittelstufe 2 (B2)

In this course we like to talk about current events, we read easy short stories and newspaper articles.

KURSNR. G3646

LEITUNG Traudl Schmidt-Driessen
GEBÜHR Basispreis (ab 6 TN) € 117,-
ab 8 TN € 93,-
ab 10 TN € 73,50

RAUM RW21, Seminarraum 1

TERMINE Dienstag, ab 30.9.2025 bis 27.1.2026,
14.30 - 16.00, 15 Treffen

TERMINE Montag, ab 29.9.2025 bis 8.12.2025,
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 discuss diverse topics, watch videos, read short articles, develop our listening comprehension, play games, and much more. Come and have fun!

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. G3652

LEITUNG Kirstin Freitag
GEBÜHR Basispreis (ab 6 TN) € 78,-
ab 8 TN € 62,-
ab 10 TN € 49,-

RAUM WWG, Ostbau, Zimmer 13

TERMINE Montag, ab 29.9.2025 bis 8.12.2025,
18.00 - 19.30, 10 Treffen

KURSNR. G3648

vormittags

LEITUNG Lynn Wölker
GEBÜHR Basispreis (ab 6 TN) € 39,-
ab 8 TN € 31,-
ab 10 TN € 24,50

RAUM RW21, Seminarraum 4

TERMINE Dienstag, ab 30.9.2025 bis 9.12.2025,
10.15 - 11.00, 10 Treffen

English Conversation B2/ C1

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.



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.

KURSNR. G3650

LEITUNG Lynn Wölker
GEBÜHR Basispreis (ab 6 TN) € 39,-
ab 8 TN € 31,-
ab 10 TN € 24,50

RAUM RW21, Seminarraum 4

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 Anfängerinnen und Anfänger ohne Vorkenntnisse Grundstufe 1 (A1) – 1. Semester

KURSNR.	G3800
LEITUNG	Stéphanie Schneider
GEBÜHR	Basispreis (ab 6 TN) € 117,- ab 8 TN € 93,- ab 10 TN € 73,50
RAUM	WWG, Ostbau, Zimmer 04
TERMINE	Montag, ab 29.9.2025 bis 2.2.2026, 18.15 - 19.45, 15 Treffen

Lehrbuch: Chapeau! A1, ab Lektion 1



Französisch für Anfängerinnen und Anfänger ohne Vorkenntnisse Grundstufe 1 (A1) – 1. Semester

Achtung! Kurs entfällt am 17.12.2025!

KURSNR.	G3802
LEITUNG	Silke Hauenstein
GEBÜHR	Basispreis (ab 6 TN) € 117,- ab 8 TN € 93,- ab 10 TN € 73,50
RAUM	RW21, Seminarraum 4
TERMINE	Mittwoch, ab 1.10.2025 bis 4.2.2026, 14.30 - 16.00, 15 Treffen

Lehrbuch wird in der ersten Kursstunde bekannt gegeben.

Französisch Grundstufe 1 (A1) – 3. Semester

KURSNR.	G3804	vormittags
LEITUNG	Stéphanie Schneider	
GEBÜHR	Basispreis (ab 6 TN) € 117,- ab 8 TN € 93,-, ab 10 TN € 73,50	
RAUM	RW21, Seminarraum 1	
TERMINE	Mittwoch, ab 1.10.2025 bis 28.1.2026, 8.30 - 10.00, 15 Treffen	

Lehrbuch: Voyages neu A1, ab unité 5

Mit **DÉ**PART die Welt entdecken

Gran Canaria – Inselparadies im Atlantik,
11.02. – 18.02.2026, ab € 1795,00

Rom – die ewige Stadt,
15.03. – 19.03.2026, ab € 1695,00

Kalabrien – Perle Süditaliens,
18.04. – 25.04.2026, ab € 1689,00

Flusskreuzfahrt von Straßburg
bis Luxemburg,
16.06. – 22.06.2026, ab € 1849,00

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

Französisch Grundstufe 1 (A1) – 3. Semester

KURSNR.	G3806
LEITUNG	Stéphanie Schneider
GEBÜHR	Basispreis (ab 6 TN) € 117,- ab 8 TN € 93,- ab 10 TN € 73,50
RAUM	WWG, Ostbau, Zimmer 04
TERMINE	Montag, ab 29.9.2025 bis 2.2.2026, 16.45 - 18.15, 15 Treffen

Lehrbuch: Voyages neu A1, ab unité 5

Französisch Grundstufe 1 (A1) – 5. Semester

KURSNR.	G3808
LEITUNG	Stéphanie Schneider
GEBÜHR	Basispreis (ab 6 TN) € 117,- ab 8 TN € 93,- ab 10 TN € 73,50
RAUM	WWG, Ostbau, Zimmer 04
TERMINE	Donnerstag, ab 2.10.2025 bis 29.1.2026, 16.45 - 18.15, 15 Treffen

Lehrbuch: Voyages neu A1, ab unité 9

KURSNR.	G3810 vormittags
LEITUNG	Stéphanie Schneider
GEBÜHR	Basispreis (ab 6 TN) € 117,- ab 8 TN € 93,- ab 10 TN € 73,50
RAUM	RW21, Seminarraum 4
TERMINE	Montag, ab 29.9.2025 bis 2.2.2026, 8.30 - 10.00, 15 Treffen

Lehrbuch: Voyages neu A1, ab unité 10B

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 Grundstufe 2 (A2) – 1. Semester

Der Kurs ist geeignet für Teilnehmende mit Vorkenntnissen, die das Gelernte von A1 und A2 wiederholen und festigen wollen.

KURSNR.	G3812
LEITUNG	Stéphanie Schneider
GEBÜHR	Basispreis (ab 6 TN) € 117,- ab 8 TN € 93,- ab 10 TN € 73,50
RAUM	WWG, Ostbau, Zimmer 04
TERMINE	Donnerstag, ab 2.10.2025 bis 29.1.2026, 18.15 - 19.45, 15 Treffen

Lehrbuch: Déjà-vu A1-A2

Online: Französisch Grundstufe 2 (A2) – 4. Semester

KURSNR.	G38140
LEITUNG	Stéphanie Schneider
GEBÜHR	Basispreis € 122,- ab 8 TN € 98,- ab 10 TN € 78,50
RAUM	online, Zoom
TERMINE	Mittwoch, ab 1.10.2025 bis 28.1.2026, 17.30 - 19.00, 15 Treffen

Lehrbuch: Voyages neu A2, ab unité 7B

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 – leichte Konversation B1

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! Kurs entfällt am 8.1.2026!

KURSNR.	G3816 vormittags
LEITUNG	Marie-Renée Sperber
GEBÜHR	Basispreis (ab 6 TN) € 117,- ab 8 TN € 93,- ab 10 TN € 73,50
RAUM	RW21, Seminarraum 4
TERMINE	Donnerstag, ab 9.10.2025 bis 12.2.2026, 10.15 - 11.45, 15 Treffen

Für Kopien wird ein kleiner Betrag eingesammelt.



**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“

Französisch B1/B2 - 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 Meinungs austausch in angenehmer Atmosphäre Ihre Kompetenzen festigen und erweitern.

Achtung! Kurs entfällt am 7.1.26!

KURSNR. G3818

LEITUNG Marie-Renée Sperber
GEBÜHR Basispreis (ab 6 TN) € 117,-
ab 8 TN € 93,-
ab 6 TN € 73,50

RAUM RW21, Seminarraum 4
TERMINE Mittwoch, ab 8.10.2025 bis 11.2.2026,
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 Mittelstufe 2 (B2)

KURSNR. G3820

LEITUNG Elisabeth Martin
GEBÜHR Basispreis (ab 6 TN) € 117,-
ab 8 TN € 93,-
ab 10 TN € 73,50

RAUM WWG, Ostbau, Zimmer 01 (Zeichensaal)
TERMINE Montag, ab 29.9.2025 bis 2.2.2026,
16.45 - 18.15, 15 Treffen

Lehrbuch: Chapeau! A2! Ab Lektion 10 -11. Für Kopien wird ein kleiner Betrag eingesammelt.

Französisch Mittelstufe 2 (B2), Wiederholungskurs

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

KURSNR. G3822

LEITUNG Elisabeth Martin
GEBÜHR Basispreis (ab 6 TN) € 117,-

vormittags



Foto: Martin Boekstiegel

ab 8 TN € 93,-
ab 10 TN € 73,50

RAUM RW21, Seminarraum 1
TERMINE Mittwoch, ab 1.10.2025 bis 28.1.2026,
10.15 - 11.45, 15 Treffen

Für Kopien wird ein kleiner Betrag eingesammelt.

Französisch Konversation B2

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

KURSNR. G3824

LEITUNG Elisabeth Martin
GEBÜHR Basispreis (ab 6 TN) € 117,-
ab 8 TN € 93,-
ab 10 TN € 73,50

RAUM WWG, Ostbau, Zimmer 01 (Zeichensaal)
TERMINE Montag, ab 29.9.2025 bis 2.2.2026,
18.15 - 19.45, 15 Treffen

Für Kopien wird ein kleiner Betrag eingesammelt.

Französisch-Konversation – Lecture du magazine „ÉCOUTE“ B2

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! Kurs entfällt am 07.1.26!

KURSNR. G3826

LEITUNG Marie-Renée Sperber
GEBÜHR Basispreis (ab 6 TN) € 117,-
ab 8 TN € 93,-
ab 10 TN € 73,50

vormittags

RAUM RW21, Seminarraum 4
TERMINE Mittwoch, ab 8.10.2025 bis 11.2.2026,
8.30 - 10.00, 15 Treffen

Französisch - Konversation für Fortgeschrittene B2/C1

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

Achtung! Kurs entfällt am 8.1.26!

KURSNR.	G3828	vormittags
LEITUNG	Marie-Renée Sperber	
GEBÜHR	Basispreis (ab 6 TN) € 117,- ab 8 TN € 93,- ab 10 TN € 73,50	
RAUM	RW21, Seminarraum 4	
TERMINE	Donnerstag, ab 9.10.2025 bis 12.2.2026, 8.30 - 10.00, 15 Treffen	

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

NEU **Italienisch für Anfängerinnen und Anfänger ohne Vorkenntnisse Grundstufe 1 (A1)**

In diesem Kurs machen Sie die ersten Schritte in der Italienischen Sprache. In der Gruppe, mit Spaß und ohne Lern- druck werden die Grundlagen der Italienischen Sprache erlernt. Nach diesem Kurs können Sie bereits im Urlaub oder beim Italienischen Ristorante mit Grundwissen punkten.

KURSNR.	G3900	vormittags
LEITUNG	Antonella Floris	
GEBÜHR	Basispreis (ab 6 TN) € 117,- ab 8 TN € 93,- ab 10 TN € 73,50	
RAUM	RW21, Seminarraum 4	
TERMINE	Dienstag, ab 30.9.2025 bis 3.2.2026, 8.30 - 10.00, 15 Treffen	

Lehrbuch: Dieci A1, ab Lektion 1

KURSNR.	G3902
LEITUNG	Antonella Floris
GEBÜHR	Basispreis (ab 6 TN) € 117,- ab 8 TN € 93,- ab 10 TN € 73,50

RAUM	WWG, Ostbau, Zimmer 15
TERMINE	Dienstag, ab 30.9.2025 bis 27.1.2026, 17.00 - 18.30, 15 Treffen

Lehrwerk: Dieci A1, ab Lektion 1

NEU **Italienisch am Wochenende ohne Vorkenntnisse A1 – Kompaktkurs**

Sie wollten schon immer Italienisch lernen aber haben unter der Woche kaum Zeit? In diesem Kurs erlernen Sie die Grundlagen der italienischen Sprache in kompakter Form an fünf Samstagen. Während der Unterrichtspausen können Sie das Gelernte in Ruhe zu Hause vertiefen. Dieser Kurs ist ideal für Anfänger und Anfängerinnen ohne Vorkenntnisse.

Termine: 18.10., 15.11., 13.12.2025, 10.01., 7.2.2026

Verbindliche Anmeldung bis 9.10.2025!

KURSNR.	G3904
LEITUNG	Arianna Mangili
GEBÜHR	€ 78,-
RAUM	RW21, Seminarraum 1
TERMINE	Samstag, ab 18.10.2025 bis 7.2.2026, 13.30 - 16.30, 5 Treffen

Lehrbuch: Azzurro Nuovo A1-A2 Klett Sprachen Verlag, ab Lektion 1

Italienisch für Anfängerinnen und Anfänger mit geringen Vorkenntnissen Grundstufe 1 (A1)

Sie haben bereits Ihre ersten Schritte in der Italienischen Sprache gemacht, aber befinden sich trotzdem noch am Anfang? Dann ist dieser Kurs genau für Sie! In diesem Kurs werden auf Praxisnahe und unterhaltsame Weise die Grundlagen der Italienischen Sprache erlernt.

KURSNR.	G3906	vormittags
LEITUNG	Antonella Floris	
GEBÜHR	Basispreis (ab 6 TN) € 117,- ab 8 TN € 93,- ab 10 TN € 73,50	



Foto: Martin Boekstiegel

RAUM RW21, Seminarraum 2
TERMINE Mittwoch, ab 1.10.2025 bis 28.1.2026,
10.15 - 11.45, 15 Treffen

Lehrwerk: Dieci A1, ab Lektion 4

KURSNR. G3908

LEITUNG Antonella Floris
GEBÜHR Basispreis (ab 6 TN) € 117,-
ab 8 TN € 93,-
ab 10 TN € 73,50

RAUM WWG, Ostbau, Zimmer 15
TERMINE Dienstag, ab 30.9.2025 bis 3.2.2026,
18.30 - 20.00, 15 Treffen

Lehrwerk: Dieci A1, ab Lektion 4

Italienisch am Wochenende A1.2 (mit geringen Vorkenntnissen) kompakt – 2. Semester

Sie wollten schon immer Italienisch lernen aber haben unter der Woche kaum Zeit? In diesem Kurs erlernen Sie die Grundlagen der italienischen Sprache in kompakter Form an fünf Samstagen. Während der Unterrichtspausen können Sie das Gelernte in Ruhe zu Hause vertiefen. Dieser Kurs ist ideal für Anfänger und Anfängerinnen mit geringen Vorkenntnissen.

Termine: 25.10., 29.11., 13.12.25, 17.01., 07.02.2026

Verbindliche Anmeldung bis 16.10.25!

KURSNR. G3910

LEITUNG Ilaria Magnoni
GEBÜHR € 78,-
RAUM RW21, Seminarraum 4
TERMINE Samstag, ab 25.10.2025 bis 7.2.2026,
13.30 - 16.30, 5 Treffen

Lehrbuch: Dieci A1 (zweisprachige Ausgabe) ab Lektion 4, Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-005647-7
€ 3,- Kopiergeld werden im Kurs eingesammelt

Italienisch für Anfängerinnen und Anfänger A1.2 (mit geringen Vorkenntnissen) – 2. Semester

In diesem Kurs erlernen Sie die Grundlagen der italienischen Sprache. Der Kurs ist ideal für Anfänger und Anfängerinnen mit geringen Vorkenntnissen.

KURSNR. G3912

LEITUNG Antonella Floris
GEBÜHR Basispreis (ab 6 TN) € 117,-
ab 8 TN € 93,-
ab 10 TN € 73,50
RAUM RW21, Seminarraum 1
TERMINE Mittwoch, ab 1.10.2025 bis 28.1.2026,
16.30 - 18.00, 15 Treffen

Lehrbuch: Dieci A1 (zweisprachige Ausgabe) ab Lektion 5, Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-005647-7

Italienisch für Anfängerinnen und Anfänger A1.2 – 3. Semester

In diesem Kurs erlernen Sie die Grundlagen der italienischen Sprache. Der Kurs ist ideal für Anfänger und Anfängerinnen mit Vorkenntnissen.

KURSNR. G3914

LEITUNG Arianna Mangili
GEBÜHR Basispreis (ab 6 TN) € 117,-
ab 8 TN € 93,-
ab 10 TN € 73,50

RAUM RW21, Seminarraum 1
TERMINE Mittwoch, ab 1.10.2025 bis 28.1.2026,
14.30 - 16.00, 15 Treffen

Lehrbuch: Azzurro Nuovo A1-A2 ab Lektion 5, Klett, ISBN: 978-3-12-525689-7

Italienisch Grundstufe 1 (A1) – 4. Semester

KURSNR. G3916

LEITUNG Silke Hauenstein
GEBÜHR Basispreis (ab 6 TN) € 117,-
ab 8 TN € 93,-
ab 10 TN € 73,50

RAUM RW21, Seminarraum 4
TERMINE Mittwoch, ab 1.10.2025 bis 4.2.2026,
16.15 - 17.45, 15 Treffen

Achtung Kurs entfällt am 17.12.2025!

Dieci A1 (zweisprachige Ausgabe), ab Lektion 8/9, ISBN 978-3-19-005647-7

Dieci A1 (zweisprachige Ausgabe), ab Lektion 8/9 ISBN 978-3-19-005647-7

KURSNR. G3918

LEITUNG Silke Hauenstein
GEBÜHR Basispreis (ab 6 TN) € 117,-
ab 8 TN € 93,-
ab 10 TN € 73,50

RAUM RW21, Seminarraum 4
TERMINE Montag, ab 29.9.2025 bis 2.2.2026,
16.15 - 17.45, 15 Treffen

Dieci A1 (zweisprachige Ausgabe), ab Lektion 9/10, ISBN 978-3-19-005647-7



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 am Wochenende A2.1 kompakt – Folgekurs

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. Der Kurs ist ideal für Anfänger und Anfängerinnen mit Vorkenntnissen, die das Niveau A1 bereits abgeschlossen haben.

Termine: 25.10., 29.11., 13.12.25, 17.01., 07.02.2026

Verbindliche Anmeldung bis 16.10.2025!

KURSNR. G3920

LEITUNG Ilaria Magnoni

GEBÜHR € 78,-

RAUM RW21, Seminarraum 4

TERMINE Samstag, ab 25.10.2025 bis 7.2.2026,
9.00 - 12.00, 5 Treffen



Dieci A2 (zweisprachige Ausgabe) ab Lektion 3, Hueber Verlag, ISBN: 978-3-19-015647-4

Italienisch Grundstufe 2 (A2) – 5. Semester

Wir sind ein kleiner Kurs und freuen uns über alle, die neu dazu stoßen möchten, um vorhandene Kenntnisse aufzufrischen und zu erweitern.

Ihre Fragen beleben die gemeinsame Arbeit und wir klären sie gerne; sollten Lücken zu schließen sein, wird jederzeit Rücksicht genommen und das Lerntempo angepasst.

KURSNR. G3922

LEITUNG Elfriede Kempf

GEBÜHR Basispreis (ab 6 TN) € 117,-
ab 8 TN € 93,-
ab 10 TN € 73,50

RAUM RW21, Seminarraum 2

TERMINE Freitag, ab 10.10.2025 bis 6.2.2026,
16.30 - 18.00, 15 Treffen

Lehrbuch: DIECI A2, ab Lektion 1,
ISBN 978-3-19-015647-4

Italienisch Grundstufe 2 (A2)**KURSNR. G3924**

LEITUNG Silke Hauenstein

GEBÜHR Basispreis (ab 6 TN) € 117,-
ab 8 TN € 93,-
ab 10 TN € 75,30

RAUM RW21, Seminarraum 4

TERMINE Donnerstag, ab 2.10.2025 bis 5.2.2026,
20.00 - 21.30, 15 Treffen

Achtung! Kurs entfällt am 18.12.25!

Dieci A2 (zweisprachige Ausgabe), ab Lektion 4, ISBN 978-3-19-015647-4

KURSNR. G3926

LEITUNG Silke Hauenstein

GEBÜHR Basispreis (ab 6 TN) € 117,-
ab 8 TN € 93,-
ab 10 TN € 73,50

RAUM RW21, Seminarraum 4

TERMINE Donnerstag, ab 2.10.2025 bis 5.2.2026,
18.15 - 19.45, 15 Treffen

Der Kurs entfällt am 18.12.25!

Dieci A2 (zweisprachige Ausgabe), ab Lektion 7/8, ISBN 978-3-19-015647-4

KURSNR. G3928

LEITUNG Silke Hauenstein

GEBÜHR Basispreis (ab 6 TN) € 117,-
ab 8 TN € 93,-
ab 10 TN € 73,50

RAUM RW21, Seminarraum 4

TERMINE Dienstag, ab 30.9.2025 bis 3.2.2026,
16.15 - 17.45, 15 Treffen

Dieci A2 (zweisprachige Ausgabe), ab Lektion 9/10, ISBN 978-3-19-015647-4

**Italienisch Konversation (A2/ B1)**

In diesem Kurs können Sie Ihren bereits vorhandenen Italienisch Kenntnisse weiter vertiefen mittels Konversationen zu aktuellen Themen. Sie lernen sich fließend auf Italienisch zu unterhalten während Sie interessante und unterhaltsame Einsichten in der Italienischen Kultur gewinnen.

KURSNR. G3930

LEITUNG Antonella Floris

GEBÜHR Basispreis (ab 6 TN) € 117,-
ab 8 TN € 93,-
ab 10 TN € 73,50

RAUM RW21, Seminarraum 1

TERMINE Donnerstag, ab 2.10.2025 bis 29.1.2026,
10.15 - 11.45, 15 Treffen

Lehrwerk: Wir arbeiten mit Materialien aus verschiedenen Quellen.

Italienisch für den Alltag Grundstufe 2 (A2-B1)

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. G3931

LEITUNG Aureliano Zattoni
GEBÜHR Basispreis (ab 6 TN) € 117,-
ab 8 TN € 93,-
ab 10 TN € 73,50
RAUM RW21, Seminarraum 4
TERMINE Freitag, ab 10.10.2025 bis 6.2.2026,
8.30 - 10.00, 15 Treffen

Lehrbuch: DIECI B1

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. G3932

LEITUNG Silke Hauenstein
GEBÜHR Basispreis (ab 6 TN) € 117,-
ab 8 TN € 93,-
ab 10 TN € 73,50
RAUM RW21, Seminarraum 4
TERMINE Montag, ab 29.9.2025 bis 2.2.2026,
18.00 - 19.30, 15 Treffen

Dieci B1 (zweisprachige Ausgabe), ab Lektion 1, ISBN 978-3-19-025647-1

Italienisch B1 Auffrischung (ohne Buch)

In diesem Semester wollen wir innehalten und in entspannter Atmosphäre unsere Kenntnisse aus der Niveaustufe B1 festigen. Wir wiederholen Schwerpunkte aus Grammatik und Wortschatz und trainieren das Hören, Lesen, Schreiben und vor allem das Sprechen.
Teilnahmevoraussetzung: Die Kursstufe B1 muss abgeschlossen sein.



Silke Hauenstein

Dozentin für Italienisch und Französisch

In meinen Sprachkursen lernen Sie mit viel Spaß und ohne Lernstress in einer guten Gruppenatmosphäre alle kommunikativen Fertigkeiten der mündlichen und schriftlichen Sprache. Wir bestimmen gemeinsam unser Lernpensum und Lerntempo je nach persönlichen Präferenzen und Tagesform der jeweiligen Gruppe.

Ich würde mich freuen, Sie in einem meiner Italienisch- oder Französischkurse begrüßen zu dürfen.

KURSNR. G3934

LEITUNG Silke Hauenstein
GEBÜHR Basispreis (ab 6 TN) € 117,-
ab 8 TN € 93,-
ab 10 TN € 73,50
RAUM RW21, Seminarraum 4
TERMINE Dienstag, ab 30.9.2025 bis 3.2.2026,
18.15 - 19.45, 15 Treffen

Das Lehrmaterial wird im Kurs zur Verfügung gestellt. Hierfür wird ein Kopiergeld eingesammelt.



Parlare italiano: corso di conversazione e vocabolario (ab Niveau B1)

Möchten Sie Ihre Sprachkenntnisse verbessern? Nehmen Sie an diesem Konversationskurs teil! In dynamischen Unterrichtseinheiten zu Themen wie Reisen, Arbeit, Aktuelles und Kultur werden Sie Ihren Wortschatz erweitern und flüssiger sprechen. Durch Gruppenaktivitäten, Rollenspiele und Diskussionen lernen Sie, die Sprache auf praktische und ansprechende Weise anzuwenden. Der Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen mit Italienischkenntnissen ab Niveau B1.

Achtung: kein Kurs am 23.12.25

KURSNR. G3936

LEITUNG Arianna Mangili
GEBÜHR Basispreis (ab 6 TN) € 109,20
ab 8 TN € 86,80
ab 10 TN € 68,60
RAUM WWG, Ostbau, Zimmer 23
TERMINE Dienstag, ab 14.10.2025 bis 10.2.2026,
18.30 - 20.00, 14 Treffen

Im Kurs werden € 5,- Kopiergeld eingesammelt.

Italienisch Konversation Kurzkurs: il mondo della moda e del Made in Italy (ab Niveau B1)

In diesem Konversationskurs haben Sie die Möglichkeit, Ihr Italienisch durch die Sprache der Mode zu verbessern. In 5 dynamischen Sitzungen lernen Sie nützliche Vokabeln und Ausdrücke, um Kleidung, Stile, persönliche Vorlieben und Einkaufssituationen in einem unterhaltsamen und interaktiven Kontext zu beschreiben. Die Gelegenheit, Italienisch zu sprechen... con stile!

Verbindliche Anmeldung bis 4.1.2026!

Achtung! Kein Kurs am 31.1.26!

KURSNR.	G3938	vormittags
LEITUNG	Arianna Mangili	
GEBÜHR	€ 39,-	
RAUM	RW21, Seminarraum 1	
TERMINE	Samstag, ab 10.1.2026 bis 14.2.2026, 9.30 - 11.00, 5 Treffen	

Im Kurs werden € 2,50 Kopiergeld 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

Italienisch-Konversation und Kultur (B2-C1)

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.	G3940	vormittags
LEITUNG	Aureliano Zattoni	
GEBÜHR	Basispreis (ab 6 TN) € 117,- ab 8 TN € 93,- ab 10 TN € 73,50	
RAUM	RW21, Seminarraum 4	
TERMINE	Freitag, ab 10.10.2025 bis 6.2.2026, 10.15 - 11.45, 15 Treffen	

Italienisch, Mittelstufe 2 (B2)

KURSNR.	G3942
LEITUNG	Silke Hauenstein
GEBÜHR	Basispreis € 117,- ab 8 TN € 93,- ab 10 TN € 73,50
RAUM	RW21, Seminarraum 4
TERMINE	Donnerstag, ab 2.10.2025 bis 5.2.2026, 16.15 - 17.45, 15 Treffen

Achtung! Kurs entfällt am 18.12.25!

Dieci B2, ab Lektion 1, ISBN 978-3-19-055476-8

KURSNR.	G3944
LEITUNG	Silke Hauenstein
GEBÜHR	Basispreis (ab 6 TN) € 117,- ab 8 TN € 93,- ab 10 TN € 73,50
RAUM	RW21, Seminarraum 4
TERMINE	Mittwoch, ab 1.10.2025 bis 4.2.2026, 18.15 - 19.45, 15 Treffen

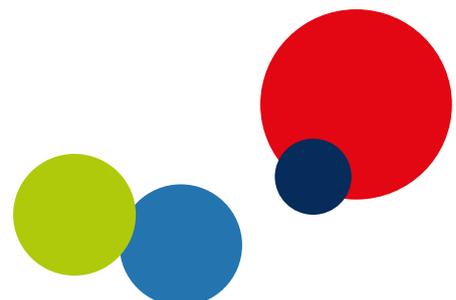
Achtung Kurs entfällt am 17.12.25!

Dieci B2, ab Lektion 6, ISBN 978-3-19-055476-8

**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



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

TERMINE Samstag, ab 11.10.2025 bis 31.1.2026,
9.30 - 13.00, 5 Treffen

Lehrbuch: Perspectiva contigo A1, ab Lektion 1

Spanisch für Anfängerinnen und Anfänger mit geringen Vorkenntnissen – 2. Semester

KURSNR. G3M06

vormittags

LEITUNG Maria Kalla

GEBÜHR Basispreis (ab 6 TN) € 117,-
ab 8 TN € 93,-
ab 10 TN € 73,50

RAUM RW21, Seminarraum 2

TERMINE Donnerstag, ab 2.10.2025 bis 29.1.2026,
10.15 - 11.45, 15 Treffen

Lehrbuch: Perspectivas contigo A1 Opción 1, Cornelsen Verlag

Spanisch am Wochenende/ Kompaktkurs für Anfängerinnen und Anfänger mit geringen Vorkenntnissen A1 2. Semester, Fortsetzungskurs

Termine: 4.10., 25.10., 29.11., 20.12.25, 24.01.26

Verbindliche Anmeldung bis 25.09.2025!

KURSNR. G3M08

LEITUNG Belkis Leutzsch

GEBÜHR € 91,-

RAUM RW21, Seminarraum 3

TERMINE Samstag, ab 4.10.2025 bis 24.1.2026,
13.30 - 17.00, 5 Treffen

Lehrbuch: Perspectivas contigo A1, ab Lektion 4

Spanisch für Anfängerinnen und Anfänger ohne Vorkenntnisse A1 – 1. Semester

KURSNR. G3M00

vormittags

LEITUNG Maria Kalla

GEBÜHR Basispreis (ab 6 TN) € 117,-
ab 8 TN € 93,-
ab 10 TN € 73,50

RAUM RW21, Seminarraum 2

TERMINE Donnerstag, ab 2.10.2025 bis 29.1.2026,
8.30 - 10.00, 15 Treffen

Lehrbuch: Perspectivas Contigo A1, Kurs- und Übungsbuch Spanisch, ab Lektion 1, Cornelsen Verlag

Online: Spanisch für Anfängerinnen und Anfänger ohne Vorkenntnisse (A1) – 1. Semester

KURSNR. G3M02O

LEITUNG Belkis Leutzsch

GEBÜHR Basispreis (ab 6 TN) € 122,-
ab 8 TN € 98,-
ab 10 TN € 78,50

RAUM online

TERMINE Dienstag, ab 7.10.2025 bis 10.2.2026,
19.30 - 21.00, 15 Treffen

Lehrbuch: Perspectivas contigo A1, ab Lektion 1

Spanisch am Wochenende – Kompaktkurs für Teilnehmerinnen und Teilnehmer ohne Vorkenntnisse A1

Termine: 11.10., 15.11., 6.12.2025, 10.01., 31.01.2026

Verbindliche Anmeldung bis 2.10.25!

KURSNR. G3M04

vormittags

LEITUNG Belkis Leutzsch

GEBÜHR € 91,-

RAUM RW21, Seminarraum 3



Foto: Martin Boekstiegel

Online: Spanisch für Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen – 2. Semester Fortsetzungskurs

KURSNR.	G3M100
LEITUNG	Belkis Leutzsch
GEBÜHR	Basispreis (ab 6 TN) € 122,- ab 8 TN € 98,- ab 10 TN € 78,50
RAUM	online
TERMINE	Dienstag, ab 30.9.2025 bis 3.2.2026, 18.00 - 19.30, 15 Treffen

Lehrbuch: Perspectivas contigo A1, ab Lektion 4

Online: Spanisch für Anfängerinnen und Anfänger mit geringen Vorkenntnissen A1 – 3. Semester Fortsetzungskurs

KURSNR.	G3M120
LEITUNG	Belkis Leutzsch
GEBÜHR	Basispreis (ab 6 TN) € 122,- ab 8 TN € 98,- ab 10 TN € 78,50
RAUM	Online, Zoom
TERMINE	Mittwoch, ab 1.10.2025 bis 28.1.2026, 18.00 - 19.30, 15 Treffen

Lehrbuch: Perspectivas contigo A1, ab Lektion 7

Spanisch für Anfängerinnen und Anfänger mit Vorkenntnissen A1 – 3. Semester

KURSNR.	G3M14	vormittags
LEITUNG	Maria Kalla	
GEBÜHR	Basispreis (ab 6 TN) € 117,- ab 8 TN € 93,- ab 10 TN € 73,50	
RAUM	RW21, Seminarraum 2	
TERMINE	Dienstag, ab 30.9.2025 bis 3.2.2026, 8.30 - 10.00, 15 Treffen	

Lehrbuch: Perspectivas Contigo A1, Kurs- und Übungsbuch Spanisch, ab Lektion 7, Cornelsen Verlag

(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

Online: Spanisch für Anfängerinnen und Anfänger mit guten Vorkenntnissen A2 – 6. Semester

KURSNR.	G3M160
LEITUNG	Amelia de Kühlmann
GEBÜHR	Basispreis (ab 6 TN) € 122,- ab 8 TN € 98,- ab 10 TN € 78,50
RAUM	online
TERMINE	Dienstag, ab 30.9.2025 bis 3.2.2026, 16.45 - 18.15, 15 Treffen

Lehrbuch: Perspectivas ¡Ya! A2, ab Lektion 1

Online: Spanisch für Anfängerinnen und Anfänger mit guten Vorkenntnissen – 6. Semester Fortsetzungskurs

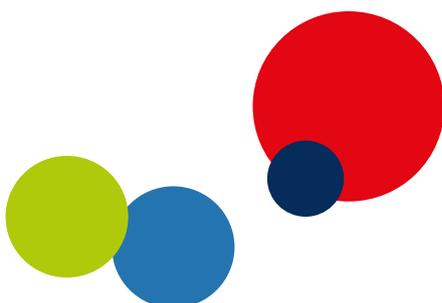
KURSNR.	G3M180
LEITUNG	Belkis Leutzsch
GEBÜHR	Basispreis (ab 6 TN) € 122,- ab 8 TN € 98,- ab 10 TN € 78,50
RAUM	online
TERMINE	Mittwoch, ab 1.10.2025 bis 28.1.2026, 19.30 - 21.00, 15 Treffen

Lehrbuch: Perspectivas ¡Ya! A2, ab Lektion 1

Spanisch für Anfängerinnen und Anfänger mit Vorkenntnissen A2 – 7. Semester

KURSNR.	G3M20
LEITUNG	Martha Pörner, Oliver Pörner
GEBÜHR	Basispreis (ab 6 TN) € 109,20 ab 8 TN € 86,80 ab 10 TN € 68,60
RAUM	WWG, Ostbau, Zimmer 05
TERMINE	Donnerstag, ab 2.10.2025 bis 22.1.2026, 18.15 - 19.45, 14 Treffen

Lehrbuch: Perspectivas ¡Ya! A2, ab Lektion 4. Für Kopien wird ein kleiner Betrag eingesammelt.



Spanisch am Wochenende/ Kompaktkurs für Anfängerinnen und Anfänger mit guten Vorkenntnissen A2 – 8. Semester Fortsetzungskurs

Termine: 18.10., 22.11., 13.12.25, 17.01., 7.02.26

Verbindliche Anmeldung bis 9.10.25!

KURSNR. G3M22 vormittags
LEITUNG Belkis Leutzsch
GEBÜHR € 91,-
RAUM RW21, Seminarraum 3
TERMINE Samstag, ab 18.10.2025 bis 7.2.2026,
9.30 - 13.00, 5 Treffen

Lehrbuch: Perspectivas ¡Ya! A2, ab Lektion 8

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: Spanisch für Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen B1 – 12. Semester

KURSNR. G3M240
LEITUNG Amelia de Kühlmann
GEBÜHR Basispreis (ab 6 TN) € 122,-
ab 8 TN € 98,-
ab 10 TN € 78,50
RAUM online
TERMINE Dienstag, ab 30.9.2025 bis 3.2.2026,
18.30 - 20.00, 15 Treffen

Lehrbuch: Perspectivas ¡Ya! B1, Kurs- und Übungsbuch, ab Lektion 4

Spanisch für Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen B1 – 12. Semester

KURSNR. G3M26 vormittags
LEITUNG Maria Kalla
GEBÜHR Basispreis (ab 6 TN) € 117,-
ab 8 TN € 93,-
ab 10 TN € 73,50
RAUM RW21, Seminarraum 2
TERMINE Mittwoch, ab 1.10.2025 bis 28.1.2026,
8.30 - 10.00, 15 Treffen

Lehrbuch: Perspectivas ¡Ya! B1, Kurs- und Übungsbuch, ab Lektion 5, Cornelsen Verlag

Spanisch am Wochenende/ Kompaktkurs für Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen B1 – 12. Semester Fortsetzungskurs

Termine: 4.10., 25.10, 29.11., 20.12.25, 24.01.26

Verbindliche Anmeldung bis 25.9.25!

KURSNR. G3M28 vormittags
LEITUNG Belkis Leutzsch
GEBÜHR € 91,-
RAUM RW21, Seminarraum 3
TERMINE Samstag, ab 4.10.2025 bis 24.1.2026,
9.30 - 13.00, 5 Treffen

Lehrbuch: Perspectivas ¡Ya! B1, ab Lektion 3

Spanisch - Konversation für Fortgeschrittene B1

Este curso está dirigido a todas las personas que desean pasar un buen tiempo charlando diferentes temas. Se recuerda la gramática a través de ejercicios, escuchamos canciones, leemos textos, se hacen diálogos que se necesitan para la vida cotidiana, vemos videos y se juega de vez en cuando.

KURSNR. G3M30
LEITUNG Martha Pörner, Oliver Pörner
GEBÜHR Basispreis (ab 6 TN) € 117,-
ab 8 TN € 93,-
ab 10 TN € 73,50
RAUM WWG, Ostbau, Zimmer 03
TERMINE Dienstag, ab 30.9.2025 bis 3.2.2026,
18.00 - 19.30, 15 Treffen

Für Kopien wird ein kleiner Betrag eingesammelt.

Online: Spanisch Konversation für Fortgeschrittene

KURSNR. G3M320
LEITUNG Martha Pörner
GEBÜHR Basispreis (ab 6 TN) € 122,-
ab 8 TN € 98,-
ab 10 TN € 78,50
RAUM online
TERMINE Montag, ab 29.9.2025 bis 2.2.2026,
18.30 - 20.00, 15 Treffen

Tema a Tema B1 (Lehrbuch) ab Tema 4, Asi se habla en nivel B1 (Arbeitsbuch), Edelsa (Cornelsen Verlag)

Arabisch

أهلأ وسهلأ



Arabisch für Anfängerinnen und Anfänger ohne Vorkenntnisse – Präsenzkurs

Sie wollen Arabisch mit Spaß und ohne Stress lernen, dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Dieser hat zum Ziel, Grundkenntnisse der Sprache zu vermitteln. Dabei beschäftigen wir uns mit den lautlichen Besonderheiten der Sprache und den Grundlagen ihrer Grammatik. Zudem bekommen Sie Einblicke in die Geschichte und Kultur des arabischen Raumes.

KURSNR. G3100

LEITUNG Dr. Saleh Srouji
GEBÜHR Basispreis (ab 6 TN) € 78,-
ab 8 TN € 62,-
ab 10 TN € 49,-

RAUM WWG, Ostbau, Zimmer 11

TERMINE Donnerstag, ab 2.10.2025 bis 29.1.2026,
17.00 - 18.00, 15 Treffen

Lehrbuch: Salam! Neu. A1-A2. Arabisch für Anfänger, Ernst Klett Sprachen GmbH, Stuttgart

Online: Arabisch für Anfängerinnen und Anfänger mit Vorkenntnissen - Hybridkurs

Teilnahmevoraussetzung für diesen Kurs sind Arabisch-Kenntnisse aus mindestens zwei Semestern an der



Dr. Saleh Srouji

Mein Motto:

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

Universität oder an der vhs. Die Ausbildung der Sprechfertigkeit und des Lese- und Hörverstehens sind Ziele dieses Kurses; sowie der Behandlung kultureller Themen.

KURSNR. G31020

LEITUNG Dr. Saleh Srouji
GEBÜHR Basispreis (ab 6 TN) € 106,40
ab 8 TN € 85,60
ab 10 TN € 68,70

RAUM WWG, Ostbau, Zimmer 11

TERMINE Donnerstag, ab 2.10.2025 bis 15.1.2026,
18.30 - 20.00, 13 Treffen

Lehrbuch: Arabisch Intensiv-Grundstufe, LSI Buske Verlag

Ägyptische Hieroglyphen



Hieroglyphen für Anfängerinnen und Anfänger

Die altägyptische Sprache zählt zu den großartigsten Kulturschätzen der Menschheit. Diese einzigartige und äußerst dekorative Schrift wurde durch Jean-François Champollion und andere Wissenschaftler entziffert. Die Teilnehmer erhalten eine spannende Einführung in diese faszinierende Schrift der Pharaonen. Mithilfe der Ägyptologin werden hier die wichtigsten Hieroglyphen sowie grundlegende grammatikalische Regeln verständlich erklärt.

Dank reichlichem Bildmaterial können die Kursteilnehmer anschließend Inschriften von altägyptischen Objekten entschlüsseln und so das Gelernte praktisch anwenden.

Termine: 15.11., 13.12., 17.01., 14.02.26!

Verbindliche Anmeldung bis 6.11.2025!

KURSNR. G3R00

LEITUNG Melinda Al-Rawi

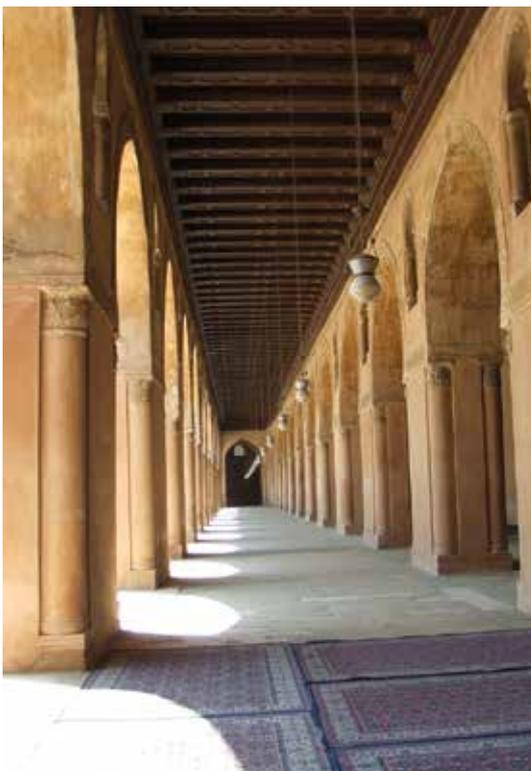


Foto: Martin Boekstiegel

GEBÜHR € 72,80
RAUM RW21, Seminarraum 3
TERMINE Samstag, ab 15.11.2025 bis 14.2.2026,
14.00 - 17.30, 4 Treffen

HINWEIS → *Außerdem bieten wir weitere ägyptologische Veranstaltungen, siehe Bereich „Weltgeschichte“.*

Neugriechisch



Neugriechisch für den Alltag auf Einstiegsniveau

Das Sprechen und Verstehen steht im Mittelpunkt, wobei auch notwendige Grammatik besprochen wird. Ein Kurs für alle, die sich sprachlich schnell in Griechenland zurechtfinden wollen. Wir spielen Alltagssituationen durch, sprechen viel und lernen auch ein wenig über Kultur, Geschichte und Gepflogenheiten in Griechenland.

KURSNR. G3C00
LEITUNG Christos Chaidas
GEBÜHR Basispreis (ab 6 TN) € 117,-
ab 8 TN € 93,-
ab 10 TN € 73,50
RAUM WWG, Ostbau, Zimmer 22
TERMINE Dienstag, ab 7.10.2025 bis 10.2.2026,
18.00 - 19.30, 15 Treffen

Lehrwerk: Πάμε / Pame!

Zusätzlich zum Lehrwerk wird im Kurs ein kleiner Betrag für Kopien eingesammelt.

Neugriechisch für Anfängerinnen und Anfänger mit Vorkenntnissen

Gemeinsam macht Griechisch lernen Spaß! Ich freue mich auf Euch! Wir arbeiten mit dem Buch: Griechisch für Anfänger, Lektion 11

KURSNR. G3C02
LEITUNG Nektaria Tsiouma
GEBÜHR Basispreis (ab 6 TN) € 117,-
ab 8 TN € 93,-
ab 10 TN € 73,50
RAUM WWG, Ostbau, Zimmer 21
TERMINE Montag, ab 29.9.2025 bis 2.2.2026,
18.15 - 19.45, 15 Treffen

Lehrbuch + Arbeitsbuch Καλημερα –
Griechisch für Anfänger A1/A2, ab Lektion 14



Foto: M. Al-Rawi, Hieroglyphen



Foto: Pixabay

Türkisch



Türkisch für Anfängerinnen und Anfänger ohne Vorkenntnisse

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer ohne Vorkenntnisse. In dem Kurs lernen Sie nicht nur etwas über die türkische Sprache, sondern auch einiges über das Land, die Leute und die Kultur.

KURSNR. G3P00
LEITUNG Erkan Bilge
GEBÜHR Basispreis (ab 6 TN) € 117,-
ab 8 TN € 93,-
ab 10 TN € 73,50
RAUM Sprachinstitut Bilge, Markgrafenallee 3
TERMINE Dienstag, ab 30.9.2025 bis 3.2.2026,
18.00 - 19.30, 15 Treffen

Buch: Kolay gelsin! neu A1-A2, ab Lektion 1

Brasilianisches Portugiesisch

Brasilianisches Portugiesisch für Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit Vorkenntnissen (B1)

Vorkenntnisse (B1) sind in diesem Kurs unbedingt erforderlich.

Wir arbeiten mit Materialien aus verschiedenen Quellen, PPT-Präsentationen und/ oder Videos, je nach Interessen und Bedürfnissen der Teilnehmer.

KURSNR. G3H02

LEITUNG Mayumi Ura-Zimmermann
GEBÜHR Basispreis (ab 6 TN) € 117,-
ab 8 TN € 93,-
ab 10 TN € 73,50

RAUM WWG, Ostbau, Zimmer 16

TERMINE Montag, ab 6.10.2025 bis 9.2.2026,
17.30 - 19.00, 15 Treffen



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.

Chinesisch



Chinesisch für Anfänger mit Vorkenntnissen HSK2 Plus

Das ist kein Vorbereitungskurs für die HSK2-Prüfung. Lernstoffe werden je nach Bedarf und Interesse zur HSK2 Vokabeln und Grammatik ergänzt. Über die Chinesisch-Sprachkurse lernt man nicht nur eine neue Sprache. Die Vielfalt der Kultur zeigt eine neue Art und Weise, unsere Welt besser zu verstehen.

KURSNR. G3200

LEITUNG Jie Wen
GEBÜHR Basispreis (ab 6 TN) € 117,-
ab 8 TN € 93,-
ab 10 TN € 73,50

RAUM WWG, Ostbau, Zimmer 13



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.

TERMINE Dienstag, ab 7.10.2025 bis 3.2.2026,
18.00 - 19.30, 15 Treffen

HSK Standard Course 2 Text Book (ISBN 9787561937266)



Foto: Jie Wen

Online: Chinesisch für Fortgeschrittene HSK3 Plus – Hybridkurs

Der Kurs findet in WWG statt. Teilnehmer können den Kurs auch gleichzeitig online besuchen. Das ist kein Vorbereitungskurs für die HSK3-Prüfung. Lernstoffe werden je nach Bedarf und Interesse zur HSK3 Vokabeln und Grammatik ergänzt. Über die Chinesisch-Sprachkurse lernt man nicht nur eine neue Sprache. Die Vielfalt der Kultur zeigt eine neue Art und Weise, unsere Welt besser zu verstehen.

KURSNR. G32020
LEITUNG Jie Wen
GEBÜHR Basispreis (ab 6 TN) € 122,-
ab 8 TN € 98,-
ab 10 TN € 78,50
RAUM WWG, Ostbau, Zimmer 13
TERMINE Dienstag, ab 7.10.2025 bis 10.2.2026,
19.30 - 21.00, 15 Treffen

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

Japanisch

日本語



Online: Japanisch für den Alltag

Sie planen eine Reise nach Japan? In diesem praxisnahen Anfängerkurs lernen Sie wichtige Redewendungen, Schriften und Höflichkeitsformen für den Alltag vor Ort. Ob im Restaurant, im Zug oder beim Einkaufen – wir bereiten Sie sprachlich und kulturell optimal vor. Der Kurs findet online statt und ist perfekt für alle, die ohne Vorkenntnisse starten wollen und bald Japan erleben möchten.

Registrierung unter vhs.cloud erforderlich.

KURSNR. G3A000
LEITUNG Akiko Schmidt
GEBÜHR Basispreis (ab 6 TN) € 83,-
ab 8 TN € 67,-
ab 10 TN € 54,-
RAUM online, vhs cloud
TERMINE Freitag, ab 10.10.2025 bis 19.12.2025,
19.45 - 21.15, 10 Treffen

Lehrwerk: Wird von der Dozentin gestellt

Online: Hybridkurs Japanisch auf Einstiegsniveau mit geringen Vorkenntnissen (A1,1)

Dieser Kurs richtet sich an alle, die Hiragana und Katakana lesen können und zwei bis drei Monate Japanisch gelernt haben.

Wir starten mit beiden Büchern in der 8. Lektion.

Lehrbücher: Marugoto: Japanese language and culture. Der Zugangscodex zum Online-Unterricht bekommen Sie per E-Mail.

KURSNR. G3A020
LEITUNG Dr. Akiko Miyajima
GEBÜHR Basispreis (ab 6 TN) € 122,-
ab 8 TN € 98,-
ab 10 TN € 78,50
RAUM RW21, EDV-Raum

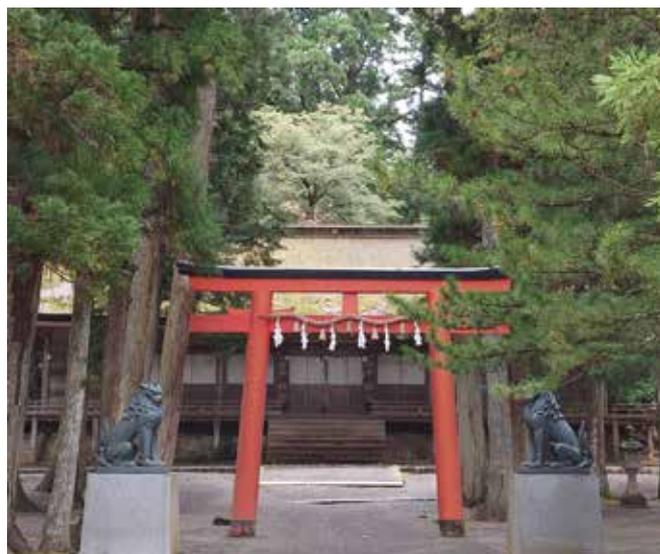


Foto: Akiko Miyajima

TERMINE Dienstag, ab 7.10.2025 bis 10.2.2026,
17.30 - 19.00, 15 Treffen

Lehrwerk: Starter A1 Katsudoo (ISBN 978-3875487077) und Starter A1 Rikai (ISBN 978-3875487084) im SANSHUSHA Publishing

Online: Hybridkurs Japanisch für Teilnehmende mit Vorkenntnissen (A2,2)

In diesem Semester werden Sie lernen, über Ihre Wünsche, Eindrücke, Pläne, Erfahrungen und kleine Probleme im Alltag zu sprechen. Wir starten mit beiden Büchern in der Lektion 5. Der Zugangscodex zum Online-Unterricht bekommen Sie per E-Mail.

Achtung! Kein Kurs am 23.12.25

KURSNR. G3A040
LEITUNG Dr. Akiko Miyajima
GEBÜHR Basispreis (ab 6 TN) € 122,-
ab 8 TN € 98,-
ab 10 TN € 78,50
RAUM RW21, EDV-Raum
TERMINE Dienstag, ab 7.10.2025 bis 10.2.2026,
19.00 - 20.30, 15 Treffen

Lehrbücher: Marugoto: Japanese language and culture. Elementary 2 A2 Katsudoo (ISBN 978-4384057560) und Elementary 2 A2 Rikai (978-4384057577) im SANSHUSHA Publishing

Dänisch

Dänisch Aufbaukurs

Dieser Fortsetzungskurs baut auf den Anfängerkursen auf und ist offen für alle, die bereits entsprechende Grundkenntnisse in der dänischen Sprache erworben haben. Wir üben vermehrt dänisch zu sprechen und zu verstehen und lernen dabei das Land und die Menschen besser kennen.

Ein Intensivkurs an vier Samstagen mit viel Training und der Möglichkeit zu eigenständigem Vertiefen des Gelernten. Im Lehrbuch „Av min arm“ ab Lektion 10 begleiten wir den deutschen Journalisten Gert Lindenau weiter in einer abenteuerlichen Kriminalgeschichte in Dänemark. Außerdem üben wir die mündliche Sprachfertigkeit in Alltagssituationen.

Termine: 11.10., 08.11., 22.11.25 und 17.01.26.

Verbindliche Anmeldung bis 2.10.2025!

KURSNR.	G3300
LEITUNG	Lars Rebhan
GEBÜHR	€ 114,40
RAUM	RW21, Seminarraum 2
TERMINE	Samstag, ab 11.10.2025 bis 17.1.2026, 9.30 - 15.00, 4 Treffen

Lehrbuch „Av min arm“, Hempen Verlag.



Lars Rebhan

Dänemark ist mir schon seit Kindheit als Urlaubsland vertraut.

Während meines Studiums konnte ich die dänische Sprache lernen und durch zahlreiche Aufenthalte im Land praktizieren. Etliche persönliche Kontakte sind dadurch entstanden.

In meinen Sprachkursen vermittele ich die Liebe zu Land und Kultur unserer Nachbarn im Norden.

Dänisch – Konversation und Lektüre

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer und Teilnehmerinnen, die das Grundbuch „Av min arm“ abgeschlossen haben oder auf ähnlichem Niveau (B1) sind. Wir beschäftigen uns in diesem Semester mit dem Freiheitsgefühl der Dänen (danskernes frisind) und lesen leichtere Kurzgeschichten sowie kürzere dänische „Klassiker“. Dabei vertiefen wir Grammatik und erweitern Wortschatz und Ausdrucksfähigkeit. Kleinere Dokumentarserien vermitteln uns spannende Einblicke in Geschichte und Kultur der Dänen.

Das Lehrmaterial wird zu Beginn des Kurses vorgestellt. Der Kurs findet montags in unregelmäßigen Abständen statt.

KURSNR.	G3302
LEITUNG	Lars Rebhan
GEBÜHR	Basispreis (ab 6TN) € 83,20 ab 8 TN € 66,10, ab 10 TN € 52,30
RAUM	WWG, Ostbau, Zimmer 12
TERMINE	Montag, ab 29.9.2025 bis 24.11.2025, 18.30 - 20.30, 8 Treffen



Foto: Lars Rebhan

Übrigens:
Unser Programm finden Sie auch im Internet
www.vhs-bayreuth.de
Dort können Sie sich auch bequem
online anmelden!

Schwedisch

Schwedisch auf Einstiegsniveau mit geringen Vorkenntnissen

Du hast schon ein Semester Schwedisch gelernt und kannst Dich mit einfachen Sätzen auf Schwedisch verständigen. Jetzt möchtest Du die fröhliche Sprache entspannt und mit viel Freude weiterlernen – damit Du im Urlaub beim Kaffeetrinken auch Zimtschnecken bestellen kannst! Hjärtligt välkommen!

KURSNR. G3K02

LEITUNG Sara Mellby

GEBÜHR Basispreis (ab 6 TN) € 93,60
ab 8 TN € 74,40
ab 10 TN € 58,80

RAUM RW21, Besprechungsraum

TERMINE Donnerstag, ab 2.10.2025 bis 8.1.2026,
14.45 - 16.15, 12 Treffen

Rivstart A1+A2 neu (dritte Auflage), Text- und Übungsbuch, Kapitel 3

Online: Schwedisch B1

Du kannst Dich auf Schwedisch problemlos über alltägliche Themen unterhalten und möchtest auf B1 Niveau Dein Schwedisch vertiefen. Dann bist Du in diesem Aufbaukurs richtig. Hjärtligt välkommen!

Der entsprechende Link wird allen Angemeldeten rechtzeitig vor Kursbeginn zugeschickt.

KURSNR. G3K040

LEITUNG Sara Mellby

GEBÜHR Basispreis (ab 6 TN) € 67,40
ab 8 TN € 54,60
ab 10 TN € 44,20

RAUM online

TERMINE Donnerstag, ab 2.10.2025 bis 8.1.2026,
16.45 - 17.45, 12 Treffen

Lehrwerk: Rivstart B1+ B2, ab Kapitel 3-4



Foto: Pixabay

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.

KURSNR. G3Q00

LEITUNG Wilhelmina Meijer

GEBÜHR Basispreis (ab 6 TN) € 78,-
ab 8 TN € 62,-
ab 10 TN € 49,-

RAUM RW21, Seminarraum 2

TERMINE Dienstag, ab 11.11.2025 bis 3.2.2026,
16.30 - 18.00, 10 Treffen



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 „Schöttbullar“ 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!

Russisch



Gehirnjogging mit Russisch – Grundkurs für Neulinge ohne Vorkenntnisse (Niveau A1.1)

Russisch ist eine der faszinierendsten und interessantesten 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.

Achtung: kein Kurs am 20.1.26

KURSNR. G3J00

LEITUNG Vadim Vl. Popov
GEBÜHR Basispreis (ab 6 TN) € 78,-
ab 8 TN € 62,-
ab 10 TN € 49,-
RAUM RW21, Seminarraum 3
TERMINE Dienstag, ab 11.11.2025 bis 10.2.2026,
17.00 - 18.30, 10 Treffen

Lehrwerk: Otlitschno! aktuell A1, ISBN 9783192044779,
Lektionen 1-3

Gehirnjogging mit Russisch – Grundkurs für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen (Niveau A1.2)

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. Sie können einfache Sätze und Fragen bilden.

Achtung! Kein Kurs am 18.12.25

KURSNR. G3J02

LEITUNG Vadim Vl. Popov
GEBÜHR Basispreis (ab 6 TN) € 78,-
ab 8 TN € 62,-
ab 10 TN € 49,-
RAUM RW21, Seminarraum 1
TERMINE Donnerstag, ab 13.11.2025 bis 5.2.2026,
18.00 - 19.30, 10 Treffen

Lehrwerk: Otlitschno! aktuell A1, ISBN 9783192044779,
Lektionen 4-5

Gehirnjogging mit Russisch – Grundkurs für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen (Niveau A1.3)

Dieser Grundkurs ist für Lernende mit Vorkenntnissen geeignet. Am Ende des Kurses können Sie sich über frühere und gegenwärtige Berufe, Tätigkeiten und Arbeitsstätten austauschen, ein Telefongespräch führen und sicher einkaufen. Sie können einfache Sätze und Fragen bilden.

Achtung! Kein Kurs am 18.12.25

KURSNR. G3J04

LEITUNG Vadim Vl. Popov
GEBÜHR Basispreis (ab 6 TN) € 78,-
ab 8 TN € 62,-
ab 10 TN € 49,-
RAUM RW21, Seminarraum 1
TERMINE Donnerstag, ab 13.11.2025 bis 5.2.2026,
16.00 - 17.30, 10 Treffen

Lehrwerk: Otlitschno! aktuell A1, ISBN 9783192044779,
Lektionen 6-7

Tschechisch



Tschechisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Dieser Kurs ist für diejenigen gedacht, die gerne nach Tschechien reisen und mehr über Land und Leute erfahren wollen. Sie möchten sich in Tschechien sprachlich besser zurecht finden, Namen richtig aussprechen, Schilder und Hinweise verstehen, nach dem Weg fragen, eine Bestellung aufgeben und etwas small-talk führen. Sie wollen mit wenig Theorie eine praktische Grundlage des Tschechischen für Ihre Freizeit erwerben, die sie bereits nach ein paar Wochen sicher anwenden können.

KURSNR. G3N00

LEITUNG Gabriela Hunger
GEBÜHR Basispreis (ab 6 TN) € 117,-
ab 8 TN € 93,-
ab 10 TN € 73,50
RAUM WWG, Ostbau, Zimmer 02 (Zeichensaal)
TERMINE Donnerstag, ab 9.10.2025 bis 5.2.2026,
19.00 - 20.30, 15 Treffen

Im Kurs wird mit dem Notiz-Lehrbuch „Erste Hilfe: Tschechisch – kurz und schmerzlos 1.- 4. Lektion“ gearbeitet, das Ihnen einen schnellen Einstieg ermöglicht und das im Kurs erworben wird.

Tschechisch mit guten Vorkenntnissen

Dieser Kurs ist für diejenigen gedacht, die Vorkenntnisse haben (ca. 4 Semester). In diesem Kurs können Sie Ihre Tschechischkenntnisse (Niveau A1) auffrischen und ausbauen. Die bereits erlernte Grammatik und der Wortschatz werden nach Ihren Bedürfnissen wiederholt und in der Form von praktischen Übungen gefestigt.

Der erste Kurstag findet im RW21 / Seminarraum 2 statt.

Achtung! Kein Kurs am 23.9., 30.9. und 7.10.2025

KURSNR. G3N04

LEITUNG Gabriela Hunger
GEBÜHR Basispreis (ab 6 TN) € 117,-
ab 8 TN € 93,-
ab 10 TN € 73,50

RAUM WWG, Ostbau, Zimmer 02 (Zeichensaal)
TERMINE Dienstag, ab 16.9.2025 bis 10.2.2026,
19.00 - 20.30, 15 Treffen

Im Kurs wird mit dem Notiz-Lehrbuch „Erste Hilfe: Tschechisch - kurz und schmerzlos 5.-8. Lektion“ gearbeitet, das Ihnen einen schnellen Einstieg ermöglicht und das im Kurs erworben wird.

Tschechisch für Fortgeschrittene I

Dieser Kurs ist für diejenigen gedacht, die Vorkenntnisse haben (ca.6 Semester), gerne nach Tschechien reisen und mehr über das Land und Leute erfahren wollen.

In diesem Kurs können Sie Ihre Tschechischkenntnisse (Niveau A1-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. G3N06
LEITUNG Gabriela Hunger
GEBÜHR Basispreis (ab 6 TN) € 117,-
ab 8 TN € 93,-
ab 10 TN € 73,50
RAUM WWG, Ostbau, Zimmer 02 (Zeichensaal)
TERMINE Donnerstag, ab 9.10.2025 bis 5.2.2026,
17.30 - 19.00, 15 Treffen

Im Kurs wird mit dem Notiz-Lehrbuch „Erste Hilfe: Tschechisch – kurz und schmerzlos 5.-8. Lektion“ gearbeitet, das Ihnen einen schnellen Einstieg ermöglicht und im Kurs erworben wird.

Tschechisch für Fortgeschrittene II

In diesem Kurs können Sie Ihre Tschechischkenntnisse (ca. 3 Jahre und mehr, A2-B1) auffrischen und ausbauen. Die bereits erlernte Grammatik und der Wortschatz werden nach Ihren Bedürfnissen wiederholt und in der Form von praktischen Übungen gefestigt.

Der Schwerpunkt liegt im Hörverständnis und im Üben der Konversation über die alltäglichen Themen.

Der erste Kurstag findet im RW21 / Seminarraum 2 statt.

Achtung! Kein Kurs am 23.9., 30.9. und 7.10.2025

KURSNR. G3N08
LEITUNG Gabriela Hunger
GEBÜHR Basispreis (ab 6 TN) € 117,-
ab 8 TN € 93,-
ab 10 TN € 73,50
RAUM WWG, Ostbau, Zimmer 02
(Zeichensaal)
TERMINE Dienstag, ab 16.9.2025 bis 10.2.2026,
17.30 - 19.00, 15 Treffen

Lehrbuch und Arbeitsbuch: Tschechisch Schritt für Schritt

Rumänisch



Rumänisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse
Rumänisch lernen in Präsenz

KURSNR. G3Q02
LEITUNG Alexander Man
GEBÜHR Basispreis (ab 6 TN) € 101,40
ab 8 TN € 80,60
ab 10 TN € 63,70
RAUM RW21, Seminarraum 3
TERMINE Montag, ab 20.10.2025 bis 9.2.2026,
16.00 - 17.30, 13 Treffen



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.



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: Rumänisch für Anfänger (w/m) ohne oder mit geringen Vorkenntnissen – A1**

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.

Der Kurs orientiert sich nach den EU-Referenzrahmen für Sprachen und kann in Sprachniveau A1 eingestuft werden. Willkommen sind auch Menschen ohne Vorkenntnisse – der Kursleiter wird Ihnen den Einstieg erleichtern so dass Sie in kürzere Zeit zum Niveau der Gruppe kommen. Ein „Online-Kurs“ wie dieser, wird Ihnen außerdem Fahrzeiten und Fahrkosten ersparen und die modernen Lernmöglichkeiten näherbringen. Somit können Personen von überall, an unseren Kurs teilnehmen.

KURSNR. G3Q040

LEITUNG Alexander Man

GEBÜHR Basispreis (ab 6 TN) € 106,40
ab 8 TN € 85,60
ab 10 TN € 68,70

RAUM Online

TERMINE Dienstag, ab 21.10.2025 bis 10.2.2026,
16.30 - 18.00, 13 Treffen

Lehrbuch: „Manual de limba româna ca limba straina (RLS) A1-A2“ von Elena Platon, Ioana Sonea, Dina Vîlcu, Presa Universitara Clujeana, Cluj-Napoca, Rumänien. – ab der „Unitatea 1“. Bei der Anschaffung der Lehrbücher kann der Dozent Informationen geben.

Online: Rumänisch für Teilnehmer (w/m) mit Vorkenntnissen – 9. Semester – B1

Fortsetzungskurs. Quer- und Neueinsteiger (w/m) 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. Der Kurs orientiert sich nach den EU-Referenzrahmen für Sprachen und kann in Sprachniveau B1 eingestuft werden.

Ein „Online-Kurs“ wie dieser, wird Ihnen außerdem Fahrzeiten und Fahrkosten ersparen und die modernen Lernmöglichkeiten näherbringen. Somit können Personen von überall, an unseren Kurs teilnehmen.

KURSNR. G3Q060

LEITUNG Alexander Man

GEBÜHR Basispreis (ab 6 TN) € 106,40
ab 8 TN € 85,60
ab 10 TN € 68,70

RAUM Online-Kurs

TERMINE Dienstag, ab 21.10.2025 bis 10.2.2026,
18.30 - 20.00, 13 Treffen

Lehrbuch: Das Lehrbuch für den Kurs ist „Manual de limba româna ca limba straina (RLS) Nivelul B1“ von Ioana Sonea, Lavinia Vasiliu, Dina Vîlcu – ab der „Unitatea 5“ / Verlag „Presa Universitara Clujeana“ – Cluj-Napoca, Rumänien. Bei der Anschaffung der Lehrbücher kann der Dozent Informationen geben.

**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!

Übrigens:
Unser Programm finden Sie auch im Internet
www.vhs-bayreuth.de
Dort können Sie sich auch
bequem
online anmelden!



Yoga



Foto: Fotolia

Liebe Besucher*innen der Entspannungs- und Sportkurse. Bitte bringen Sie zu den Kursen ein großes Handtuch mit, das Sie auf die Matte legen können. Im RW21 und in der Ludwigstraße sind Matten vorhanden.

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.

KURSNR. G4100

vormittags

LEITUNG Barbara Sammer
GEBÜHR Basispreis (ab 6 TN) € 117,-
ab 8 TN € 93,-
ab 10 TN € 73,50

RAUM RW21, Entspannungsoase
TERMINE Montag, ab 29.9.2025 bis 2.2.2026,
11.00 - 12.30, 15 Treffen

Bitte bringen Sie mit: Ein großes Handtuch für die Matte.

Hatha-Yoga für Anfängerinnen und Anfänger mit Vorkenntnissen

Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits erste Yoga-Erfahrungen gesammelt haben und ihre Praxis vertiefen möchten. Mit achtsamen Körperübungen, Atemtechniken und kurzen Meditationen stärken wir Körper und Geist und fördern innere Ruhe und Ausgeglichenheit. Ideal zur Stressreduktion und für neue Energie im Alltag!

KURSNR. G4101

LEITUNG Ivanova Tsvetelina
GEBÜHR Basispreis (ab 6 TN) € 78,-

ab 8 TN € 62,-
ab 10 TN € 49,-

RAUM Seminarhaus am Neuen Schloss,
Ludwigstr. 12, Saal

TERMINE Montag, ab 29.9.2025 bis 2.2.2026,
16.30 - 17.30, 15 Treffen

Bitte bringen Sie mit: Ihre eigene Matte, Handtuch, Yogagürtel 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. G4102

LEITUNG Hans-Martin Meyer
GEBÜHR Basispreis (ab 6 TN) € 97,50
ab 8 TN € 77,50
ab 10 TN € 61,30

RAUM RW21, Entspannungsoase
TERMINE Montag, ab 29.9.2025 bis 2.2.2026,
18.00 - 19.15, 15 Treffen

Bitte bringen Sie mit: Ein Handtuch für die Matte, wenn vorhanden auch ein Sitzkissen.

Hatha-Yoga für Fortgeschrittene

KURSNR. G4103

LEITUNG Hans-Martin Meyer
GEBÜHR Basispreis (ab 6 TN) € 97,50
ab 8 TN € 77,50
ab 10 TN € 61,30

RAUM RW21, Entspannungsoase
TERMINE Montag, ab 29.9.2025 bis 2.2.2026,
19.30 - 20.45, 15 Treffen

Bitte bringen Sie mit: Ein Handtuch für die Matte, wenn vorhanden auch ein Sitzkissen.

Yoga für sportliche Anfängerinnen und Anfänger

Du hast schon etwas Yoga-Erfahrung und „Asana“, „Pranayama“ sowie „Sonnengruß“ sind keine Fremdwörter für dich? Dann bist du hier genau richtig!

Mit verschiedenen Flows, in denen wir einzelne Übungen auch halten, bringst du deine Energie zum Fließen und Körper, Geist und Seele in Einklang. Alle Einheiten bestehen jeweils aus Atem- und Körperübungen und geführten Entspannungen/Kurzmeditationen. Neugierig? Dann lass uns gemeinsam praktizieren!

KURSNR. G4104

LEITUNG Simone Thater
 GEBÜHR Basispreis (ab 6 TN) € 46,80
 ab 8 TN € 37,20
 ab 10 TN € 29,40

RAUM Seminarhaus am Neuen Schloss,
Ludwigstr. 12, Saal

TERMINE Montag, ab 10.11.2025 bis 15.12.2025,
18.30 - 20.00, 6 Treffen

Bitte bringen Sie mit: Ein Handtuch für die Matte.

Hatha-Yoga für alle Level

Der Kurs eignet sich für alle, mit oder ohne Yoga Erfahrung, die bewusst Stress und Muskelverspannungen abbauen wollen.

Die langsamen Bewegungen in Verbindung mit der richtigen, tiefen und koordinierten Atmung haben eine sofortige entspannende Wirkung, sowohl körperlich als auch geistig, und bringen neue Energie.

KURSNR. G4105

LEITUNG Cristina Panont
 GEBÜHR Basispreis (ab 6TN) € 67,60
 ab 8 TN € 53,75
 ab 10 TN € 42,50

RAUM RW21, Seminarraum 5
 TERMINE Dienstag, ab 14.10.2025 bis 27.1.2026,
17.30 - 18.30, 13 Treffen

Bitte bringen Sie mit: ein Handtuch für die Matte, Socken und bequeme Kleidung.

Yoga

Yoga ist eine große Philosophie mit vielen Ebenen und dazu gehört mehr als nur der Körper; es ist ganzheitlich. Neben den sog. Asanas, den körperlichen Übungen für mehr Flexibilität, Kraft und Balance, Stärkung von Herz und Kreislauf, Fitness und Mobilität, gehören zum Yoga auch Atemübungen, sowie Meditation. Dadurch soll eine Verbindung von Körper und Geist geschaffen werden.

KURSNR. G4106

vormittags

LEITUNG Monika Schaller
 GEBÜHR Basispreis (ab 6 TN) € 117,-
 ab 8 TN € 93,-
 ab 10 TN € 73,50

RAUM RW21, Entspannungsoase
 TERMINE Mittwoch, ab 1.10.2025 bis 28.1.2026,
9.30 - 11.00, 15 Treffen

Bitte bringen Sie mit: Ein festes Kissen (Yogakissen), Socken, Handtuch 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, innere Ruhe herzustellen und das Immunsystem zu stärken.

KURSNR. G4107

LEITUNG Claudia Eichner
 GEBÜHR Basispreis (ab 6 TN) € 117,-
 ab 8 TN € 93,-
 ab 10 TN € 73,50

RAUM Seminarhaus am Neuen Schloss,
Ludwigstr. 12, Saal
 TERMINE Mittwoch, ab 1.10.2025 bis 4.2.2026,
14.45 - 16.15, 15 Treffen

Achtung! Kein Kurs am 28.01.2026!

Bitte bringen Sie mit: Ein Handtuch für die Matte, Socken und bequeme Kleidung.

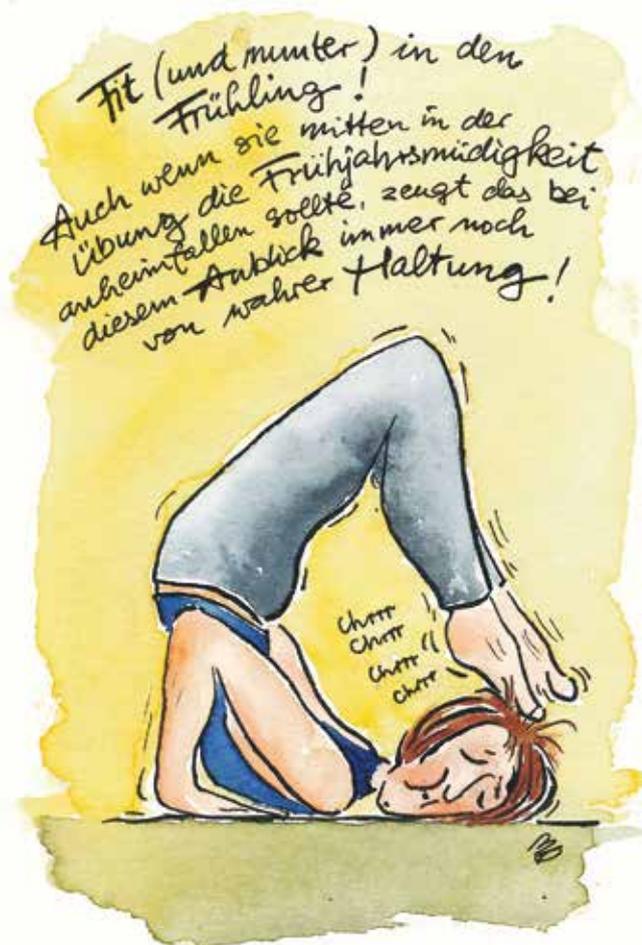


Bild: Matthias Ose

KURSNR. G4108

LEITUNG Claudia Eichner
GEBÜHR Basispreis (ab 6 TN) € 117,-
ab 8 TN € 93,-
ab 10 TN € 73,50
RAUM Seminarhaus am Neuen Schloss,
Ludwigstr. 12, Saal
TERMINE Mittwoch, ab 1.10.2025 bis 4.2.2026,
16.30 - 18.00, 15 Treffen

Achtung! Kein Kurs am 28.01.2026!

Bitte bringen Sie mit: Ihre eigene Matte, Handtuch, Socken und bequeme Kleidung.

Energy Yoga – für Fortgeschrittene

In dieser fortgeschrittenen Yogaklasse kombinieren wir Atmung, Mobilisation, Koordination und Balance mit dynamischen und kraftvollen Asanas. Abgerundet wird die Einheit durch ausgleichendes Shavasana. Die Basis-Asanas aus dem Hatha Yoga sollten bekannt sein. Erlebe neben den positiven körperlichen Effekten, wie Yoga dir zu mehr Entspannung, Harmonie und Energie verhilft.

KURSNR. G4109

LEITUNG Astrid Kerling
GEBÜHR Basispreis (ab 6 TN) € 46,80
ab 8 TN € 37,20
ab 10 TN € 29,40
RAUM RW21, Entspannungsoase
TERMINE Mittwoch, ab 12.11.2025 bis 21.1.2026,
17.00 - 18.00, 9 Treffen

Bitte bringen Sie mit: Handtuch, Socken und bequeme Kleidung.



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“!

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. Yoga-Grundkenntnisse sind erwünscht.

Achtung! Kein Kurs am 10.12. und am 17.12.2025!

KURSNR. G4110

LEITUNG Bettina Meinhardt
GEBÜHR Basispreis (ab 6 TN) € 84,50
ab 8 TN € 67,10
ab 10 TN € 53,-
RAUM RW21, Entspannungsoase
TERMINE Mittwoch, ab 1.10.2025 bis 28.1.2026,
18.30 - 19.45, 13 Treffen

Bitte bringen Sie mit: ein 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 verbindet, 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 und alltagstauglich für Menschen mit Rückenschmerzen, als auch für Sportler und Lehrende. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Verbindliche Anmeldung bis 5.10.2025!

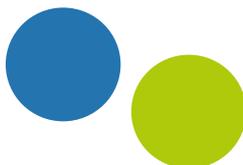


Foto: Melanie Vogt

KURSNR. G4111

LEITUNG Bettina Meinhardt
 GEBÜHR € 15,60
 RAUM RW21, Entspannungssoase
 TERMIN Samstag, 11.10.2025, 10.00 - 13.00

Bitte bringen Sie mit: Ihre eigene Faszienrolle und Matte, bequeme Kleidung und ein Handtuch mit. (Eine Faszienrolle, kann auch im Kurs erworben werden; bitte vorab in der vhs angeben.)

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!

KURSNR. G4112

vormittags

LEITUNG Barbara Sammer
 GEBÜHR Basispreis (ab 6 TN) € 117,-
 ab 8 TN € 93,-
 ab 10 TN € 73,50
 RAUM RW21, Entspannungssoase
 TERMINE Donnerstag, ab 2.10.2025 bis 29.1.2026,
 9.00 - 10.30, 15 Treffen

Bitte bringen Sie mit: Ein großes 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 Wohlfühl und Gesundheit.

KURSNR. G4113

vormittags

LEITUNG Barbara Sammer
 GEBÜHR Basispreis (ab 6 TN) € 117,-
 ab 8 TN € 93,-,
 ab 10 TN € 73,50
 RAUM RW21, Entspannungssoase
 TERMINE Donnerstag, ab 2.10.2025 bis 29.1.2026,
 11.00 - 12.30, 15 Treffen

Bitte bringen Sie mit: ein großes Handtuch für die Matte, Socken und bequeme Kleidung.

**Hatha-Yoga – Innere und äußere Balance finden**

In diesem Kurs verbinden wir sanfte Körperhaltungen mit bewusster Atmung, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Hatha-Yoga hilft, die innere Ruhe zu finden, die Haltung zu verbessern und neue Stabilität im Alltag zu finden. Entdecke die Wirkung von Hatha-Yoga und finde zurück zu deinem natürlichen Gleichgewicht.

KURSNR. G4114

LEITUNG Ivanova Tsvetelina
 GEBÜHR Basispreis (ab 6TN) € 67,60
 ab 8 TN € 53,75
 ab 10 TN € 42,50
 RAUM RW21, Seminarraum 5
 TERMINE Donnerstag, ab 2.10.2025 bis 29.1.2026,
 16.15 - 17.15, 13 Treffen

Achtung! Kein Kurs am 23.10. und 13.11.2025!

Bitte bringen Sie mit: Handtuch für die Matte, Yogagürtel 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.



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.

Am Ende findet eine kurze Tiefenentspannung statt, um Stressfaktoren zu reduzieren, innere Ruhe herzustellen und das Immunsystem zu stärken.

Achtung! Kein Kurs am 30.1.2026!

KURSNR. G4115 vormittags
LEITUNG Claudia Eichner
GEBÜHR Basispreis (ab 6 TN) € 109,20
ab 8 TN € 86,80
ab 10 TN € 68,60
RAUM Seminarhaus am Neuen Schloss,
Ludwigstr. 12, Saal
TERMINE Freitag, ab 10.10.2025 bis 6.2.2026,
9.00 - 10.30, 14 Treffen

Bitte bringen Sie mit: Ihre eigene 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.

KURSNR. G4116 vormittags
LEITUNG Barbara Sammer
GEBÜHR Basispreis (ab 6 TN) € 117,-
ab 8 TN € 93,-
ab 10 TN € 73,50
RAUM RW21, Entspannungsoase
TERMINE Freitag, ab 10.10.2025 bis 6.2.2026,
10.00 - 11.30, 15 Treffen

Bitte bringen Sie mit: Ein großes 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 Wohlfühl und Gesundheit. Die Übungen können auch auf dem Stuhl praktiziert werden.



Foto: Amit Kunar, Pixabay

KURSNR. G4117 vormittags
LEITUNG Barbara Sammer
GEBÜHR Basispreis (ab 6 TN) € 117,-
ab 8 TN € 93,-
ab 10 TN € 73,50
RAUM RW21, Entspannungsoase
TERMINE Freitag, ab 10.10.2025 bis 6.2.2026,
11.45 - 13.15, 15 Treffen

Bitte bringen Sie mit: ein großes Handtuch für die Matte, Socken und bequeme Kleidung.

★ NEU Ashtanga Yoga Basic & Yoga Therapie

Eingebettet in die Ashtanga-Yoga-Tradition üben wir diese kraftvolle Yogatechnik mit sanften, therapeutischen Abwandlungen der Asanas. So wird eine Praxis ermöglicht, die sich auf eine gesunde und anatomisch korrekte Ausführung konzentriert, wobei die Atmung stets im Mittelpunkt steht. Ergänzt wird die Stunde durch Pranayama, Meditation und Elemente aus dem Pilates. Vorkenntnisse im Yoga sind wünschenswert.

Achtung! Kein Kurs am 21. und 28.11.2025, dafür findet ein Kurstag in den Herbstferien (7.11.2025) statt!

KURSNR. G4118
LEITUNG Melanie Then
GEBÜHR Basispreis (ab 6 TN) € 78,-
ab 8 TN € 62,-
ab 10 TN € 49,-
RAUM RW21, Entspannungsoase
TERMINE Freitag, ab 10.10.2025 bis 23.1.2026,
13.30 - 14.45, 12 Treffen

Bitte bringen Sie mit: 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.

KURSNR. G4119

LEITUNG Claudia Eichner
GEBÜHR Basispreis (ab 6 TN) € 109,20
ab 8 TN € 86,80
ab 10 TN € 68,60
RAUM RW21, Entspannungssoase
TERMINE Freitag, ab 10.10.2025 bis 6.2.2026,
15.00 - 16.30, 14 Treffen

Achtung! Kein Kurs am 30.1.2026!

Bitte bringen Sie mit: ein Handtuch für die Matte, Socken und bequeme Kleidung.

Ashtanga-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. Jede/r kann Ashtanga-Yoga üben. Dieser Kurs richtet sich an Anfängerinnen und Anfänger und an Geübtere. Es gibt Vorübungen und Atemübungen, fließende Ashtanga-Yoga-Sequenzen, Entspannung und Meditation. Die Körperhaltungen und Bewegungsabläufe kannst du individuell anpassen, in der Basic-Form oder der Traditional-Form.

Achtung: Wenn du schwanger bist und den Kurs besuchen möchtest bitte vorherige Rücksprache per Mail.



Foto: Fotolia

KURSNR. G4120

LEITUNG Felix Fast
GEBÜHR Basispreis (ab 6 TN) € 117,-
ab 8 TN € 93,-
ab 10 TN € 73,50
RAUM RW21, Entspannungssoase
TERMINE Freitag, ab 10.10.2025 bis 6.2.2026,
17.00 - 18.30, 15 Treffen

Bitte bringen Sie mit: ein Handtuch für die Matte, Socken und bequeme Kleidung.

Thai-Yoga-Massage – entspannen und wohlfühlen

Die Thai-Yoga-Massage zeichnet sich durch Dehnungen, Akupressur und sanfte Gelenkmobilisationen, sowie durch passive Yogahaltungen und Elementen aus der Osteopathie aus.

Die Massage wird in bequemer Kleidung auf einer Matte durchgeführt und synchron angeleitet, sodass gleichzeitig massiert werden kann. Während der Massage entsteht sowohl für den Gebenden, als auch für den Empfangenden eine meditative und entspannende Atmosphäre.

Hinweise: Eine paarweise Anmeldung wird empfohlen. Vorkenntnisse in Massage und Yoga sind nicht erforderlich.

Verbindliche Anmeldung bis 27.11.2025!**KURSNR. G4121**

LEITUNG Lucia Stoll
GEBÜHR € 20,80
RAUM RW21, Seminarraum 5
TERMIN Samstag, 6.12.2025, 10.00 - 14.00

Bitte bringen Sie ein Handtuch für die Matte, bequeme Kleidung, Socken, ein kleines Kissen und ein Getränk mit.

**PARTNER-YOGA – Yoga gemeinsam erleben**

Zu zweit werden Sie mit viel Vergnügen YOGA in einer neuen Dimension erfahren. Durch die gemeinsame Bewegung entsteht eine neue Körperwahrnehmung. Dabei können Vertrauen und Kommunikation miteinander verbessert und vertieft werden. PARTNER-YOGA erweitert Ihren Horizont, Ihr Selbstvertrauen und bringt unglaublich viel Spaß. Bitte paarweise anmelden!

Verbindliche Anmeldung bis 22.1.2026!**KURSNR. G4122**

LEITUNG Lucia Stoll
GEBÜHR € 15,60
RAUM RW21, Seminarraum 5
TERMIN Samstag, 31.1.2026, 10.00 - 13.00

vormittags

Bitte bringen Sie ein Handtuch für die Matte und bequeme Kleidung mit.



Deep Relax Yoga

Finde tiefe Entspannung und Ruhe. In diesem sanften Yogakurs liegt der Fokus ganz auf dem Loslassen von Verspannungen und dem Finden tiefer Entspannung. Durch ruhige, gehaltene Positionen (Yin Yoga), sanfte Dehnungen und achtsame Atemübungen laden wir Körper und Geist ein, zur Ruhe zu kommen. Diese Praxis unterstützt die Regeneration, reduziert Stress und fördert einen Zustand innerer Gelassenheit. Perfekt für alle, die eine Auszeit vom Alltag suchen und neue Energie tanken möchten. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

KURSNR. G4123

LEITUNG Jana Seidel

GEBÜHR € 31,20

RAUM Seminarhaus am Neuen Schloss,
Ludwigstr. 12, Saal

TERMINE Sonntag, ab 16.11.2025 bis 7.12.2025,
17.30 - 19.00, 4 Treffen

Bitte bringen Sie mit: Ein großes Handtuch für die Matte.

Verbindliche Anmeldung bis 10.11.2025!

Aktionszeitraum: 01. September – 31. Oktober 2025



LONGEVITY: LANGLEBIGKEIT BEGINNT MIT DIR

Aktionswochen Gesundheit 2025 in Stadt und Landkreis Bayreuth



In den Aktionswochen Gesundheit der Gesundheitsregion Bayreuth, vom 1. September bis zum 31. Oktober, geht es um die Eigenverantwortung für die Gesundheit, um möglichst lang gesund, glücklich und fit das eigene Leben gestalten zu können.

Dabei wird der Fokus daraufgelegt, was Menschen präventiv in ihrem Leben tun können, um ihre eigene Gesundheit aufrecht zu erhalten oder zu verbessern. Es werden verschiedene Impulse gesetzt, die in den individuellen Lebensstil integriert werden können – ohne zu überfordern.

In der RW21 Stadtbibliothek zeigen wir die Ausstellung „Selbsterziehung zur Gesundheit – Praktische Möglichkeiten zur selbstaktiven Gesundheitsbildung“. Hier werden auf anschauliche Weise praxisnahe Ansätze vorgestellt, wie der Mensch mit Übungen, Aktivitäten und selbst gewählten Ritualen positiv auf die eigene Gesundheit einwirken kann.

Zahlreiche Veranstaltungen aus Bayreuth und Umgebung informieren und motivieren dazu sich gesundheitsfördernd zu verhalten. Es steht dabei nicht die Behandlung und Reaktion auf Krankheiten im Vordergrund, sondern die Möglichkeiten der Prävention.

Entdecken sie das vielfältige Programm der Aktionswochen Gesundheit 2025, seien Sie aktiv dabei.

Longevity: Langlebigkeit beginnt mit dir

Weitere Informationen zu den Veranstaltungen finden Sie hier:



Bildquelle: ©Myriam Bayer



**Yogaflow ins neue Jahr:
Balance und neue Lebenskraft**

Verabschiede die Müdigkeit des Winters und begrüße das neue Jahr mit neuer Kraft und Vitalität! Dieser dynamische Yogakurs kombiniert fließende Bewegungen (Vinyasa Flow) mit kräftigenden Haltungen, um deinen Körper zu aktivieren, deine Energie zu wecken und deine Lebensfreude zu steigern. Wir lösen Verspannungen, stärken die Muskulatur und bringen den Kreislauf in Schwung - die perfekte Vorbereitung für aktive Frühlingstage! Yoga Vorkenntnisse von Vorteil.

Verbindliche Anmeldung bis 6.1.2026!

KURSNR. G4124

vormittags

LEITUNG Jana Seidel
GEBÜHR € 26,-
RAUM Seminarhaus am Neuen Schloss,
Ludwigstr. 12, Saal
TERMINE Sonntag, ab 11.1.2026 bis 1.2.2026,
10.00 - 11.15, 4 Treffen

Bitte bringen Sie mit: Ein großes Handtuch für die Matte.

Kampfkünste, Meditation und Entspannung

**Stark und entspannt – finde die Ruhe in dir**

Ein praxisorientierter Kurs für Menschen, die ihre innere Ruhe stärken möchten. Es werden verschiedene Entspannungsmethoden vorgestellt, die leicht in den Alltag integrierbar sind. Kleine Übungen für zu Hause und Impulskarten helfen dabei, persönliche Rituale zu entwickeln.

KURSNR. G4125

vormittags

LEITUNG Stephanie Münch
GEBÜHR Basispreis (ab 6 TN) € 62,40
ab 8 TN € 49,60
ab 10 TN € 39,20
RAUM RW21, Entspannungsoase
TERMINE Montag, ab 29.9.2025 bis 24.11.2025,
9.00 - 10.30, 8 Treffen

Feldenkrais – Mit Leichtigkeit durchs Leben gehen

Eine Übungspraxis, die uns mit kleinen, spielerisch und achtsam ausgeführten Bewegungen das Zusammenspiel unserer Bewegungs-, Gefühls- und Denkmuster bewusstmacht. Jede Stunde orientiert sich an einem Themenschwerpunkt (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 9.12.2025!

KURSNR. G4127

LEITUNG Heidi Wunschel
GEBÜHR Basispreis (ab 6 TN) € 72,80
ab 8 TN € 57,80
ab 10 TN € 45,70
RAUM RW21, Entspannungsoase
TERMINE Dienstag, ab 30.9.2025 bis 3.2.2026,
19.45 - 20.45, 14 Treffen

Bitte bringen Sie mit: Ein Handtuch für die Matte, bequeme Kleidung und kleines Kissen sowie warme Socken.

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 30.9.2025!

KURSNR. G4128

LEITUNG Dr. Gerlinde Wunder
GEBÜHR € 26,-
RAUM RW21, Entspannungsoase
TERMINE Mittwoch, ab 8.10.2025 bis 29.10.2025,
17.00 - 18.15, 4 Treffen

Bitte bringen Sie bequeme Hallenturnschuhe oder ABS-Socken mit.

KURSNR. G4129

LEITUNG Dr. Gerlinde Wunder
GEBÜHR € 19,50
RAUM RW21, Entspannungsoase
TERMINE Mittwoch, ab 28.1.2026 bis 11.2.2026,
17.00 - 18.15, 3 Treffen



Foto: Pixabay

Verbindliche Anmeldung bis 21.1.2026!

Bitte bringen Sie bequeme Schuhe oder ABS-Socken mit.

Taiji – Grundkurs 24er Beijing Form

Taiji zeichnet sich 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 Fitnessstraining 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.

KURSNR. G4130

LEITUNG Dr. Christian Kambach
GEBÜHR Basispreis (ab 6 TN) € 117,-
ab 8 TN € 93,-
ab 10 TN € 73,50
RAUM RW21, Seminarraum 5
TERMINE Montag, ab 29.9.2025 bis 2.2.2026,
18.30 - 20.00, 15 Treffen

Bitte bringen Sie mit: weite, bequeme Kleidung. Taiji kann barfuß, in Socken oder mit weichen, flachen Sportschuhen ausgeübt werden.

Tai Chi (24er Kurzform)

Thai Chi wirkt sich positiv auf unsere körperliche und mentale Gesundheit aus. Es senkt langfristig den Blutdruck, hilft bei Depressionen, verbessert die Körperhaltung. Es entspannt die Muskulatur und stärkt die Rückenmuskulatur. Dabei wird die Wirbelsäule entlastet. Und das mit weichen und entspannenden Bewegungen.

KURSNR. G4131

LEITUNG Christos Chaidas vormittags
GEBÜHR Basispreis (ab 6 TN) € 78,-
ab 8 TN € 62,-
ab 10 TN € 49,-
RAUM RW21, Entspannungsoase
TERMINE Dienstag, ab 30.9.2025 bis 3.2.2026,
9.00 - 10.00, 15 Treffen

★ Taiji Quan – Entspannt wie ein Panda, beweglich wie ein Kranich

Im Kurs erlernen Sie die Grundlagen des traditionellen chinesischen Taiji Quan in der vereinfachten 24er-Form, bekannt als Peking-Form. Durch sanfte, fließende Bewegungen verbessern Sie Ihre Körperhaltung, Konzentration und innere Ruhe. Im Mittelpunkt stehen achtsame Bewegung, bewusstes Atmen und das Kennenlernen der ersten For-



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.

men. Ideal für alle, die sich mehr Gelassenheit, Balance und Beweglichkeit wünschen - ganz ohne Akrobatik.

KURSNR. G4132

LEITUNG Oliver Sablowski
GEBÜHR Basispreis (ab 6 TN) € 65,-
ab 8 TN € 51,60
ab 10 TN € 40,80
RAUM RW21, Entspannungsoase
TERMINE Donnerstag, ab 2.10.2025 bis 22.1.2026,
18.45 - 20.00, 10 Treffen

Neugier, ein Hauch Geduld, lockere Kleidung und flache Schuhe reichen völlig aus.

Taiji-Aufbaukurs – Faustformen – Outdoorkurs

Wir vertiefen das Gefühl für Taiji, basierend auf der Yang 24er, der 48er Form, sowie von Basis-Elementen aus Yang- und Chen-Stil. Teilnahmevoraussetzung: Beherrschen der 24er Form oder vergleichbare Taiji-Erfahrung. Der Kurs findet generell unter freiem Himmel statt.

KURSNR. G4133

LEITUNG Dr. Christian Kambach
GEBÜHR Basispreis (ab 6 TN) € 117,-
ab 8 TN € 93,-
ab 10 TN € 73,50
RAUM Eingangsbereich (Empore)
Naturwissenschaft III Uni
TERMINE Dienstag, ab 30.9.2025 bis 3.2.2026,
18.30 - 20.00, 15 Treffen

Bitte bringen Sie mit: Weite, bequeme Kleidung, sowie weiche, rutschfeste Sportschuhe.

Qigong 18 Übungen der Harmonie für Fortgeschrittene

Wir vertiefen die Übungen, koordinieren die Bewegungen mit dem Atem und arbeiten mehr oder weniger selbstständig. Außerdem machen wir Übungen um unser Gleichgewicht zu verbessern, gelenkig zu bleiben und um die Muskulatur auf sanfte Weise zu stärken.

KURSNR. G4134

vormittags

LEITUNG Christos Chaidas

GEBÜHR Basispreis (ab 6 TN) € 78,-
ab 8 TN € 62,-
ab 10 TN € 49,-

RAUM RW21, Entspannungsoase

TERMINE Dienstag, ab 30.9.2025 bis 3.2.2026,
10.15 - 11.15, 15 Treffen

Bitte bringen Sie mit: Bequeme Kleidung. QiGong kann barfuß, in Socken oder flachen, weichen Sportschuhen ausgeübt werden.

Mit Qigong fit und gelenkig bleiben

Für Seniorinnen und Senioren bietet sich QiGong an, da keine besondere Fitness vorausgesetzt wird. Die Übungen können sowohl im Stehen als auch im Sitzen ausgeführt werden. Die Übungen helfen uns mit wenig Aufwand lange körperlich und geistig fit und flexibel zu bleiben.

KURSNR. G4135

LEITUNG Christos Chaidas

GEBÜHR Basispreis (ab 6 TN) € 78,-
ab 8 TN € 62,-
ab 10 TN € 49,-

RAUM RW21, Entspannungsoase

TERMINE Mittwoch, ab 1.10.2025 bis 28.1.2026,
11.30 - 12.30, 15 Treffen

Bequeme Kleidung. Qigong kann barfuß, in Socken oder mit leichten Sportschuhen ausgeführt werden.

**laido – japanische Schwertkunst**

Auf der Grundlage 400 Jahre alter Schwerttechniken der Samurai entstand vor allem unter dem Einfluss des Zen-Buddhismus eine Kampfkunst, die heute laido genannt wird. Geübt wird nach festgelegten Bewegungsformen gegen imaginäre Gegner. Mit wachem Geist und ausgeglichenem Gemüt strebt man an, teils dynamische, teils ruhige Bewegungen harmonisch auszuführen, um letztendlich eine innere Stabilität, seine „Mitte“ zu finden.

KURSNR. G4136

LEITUNG Michael Wagner

GEBÜHR Basispreis (ab 6 TN) € 62,40
ab 8 TN € 49,60
ab 10 TN € 39,20

RAUM Taidokan Bayreuth, Markgrafenallee 44,
95448 Bayreuth

TERMINE Donnerstag, ab 8.1.2026 bis 26.2.2026,



Foto: laido, M. Wagner

19.45 - 21.15, 8 Treffen

Lockere Kleidung ist angebracht, keine Schuhe. Übungsschwerter aus Holz und Stoffgürtel werden gestellt.



Zum Thema Japan, gibt es in diesem Semester auch eine Teezeremonie, einen Haiku-Workshop und natürlich auch Sprach- und Kochkurse. Mehr Infos im jeweiligen Programmbereich.

Kampfkunst ab 45+

Taekwon-Do ist durch das kontaktfreie Training, sowie dem Augenmerk auf Förderung und Erhalt der körperlichen Gesundheit in jedem Alter erlernbar: Selbstverteidigung, Selbstsicherheit, sowie Schulung von Konzentration und Koordination sind nur einige der vielen positiven Effekte der koreanischen Kampfkunst. Dieser Kurs richtet sich explizit an Interessierte ab 45+ und ist entsprechend für diese und die folgenden Altersgruppen aufgebaut.



Michael Wagner

Mein Einstieg in die Kampfkünste begann mit 11 Jahren mit Judo, im Laufe der Jahre übte ich verschiedene Budo-Arten. Seit 25 Jahren lehre ich jetzt interessierten Menschen Kampfkunst, fahre zur Fortbildung regelmäßig nach Japan und freue mich, das Erlernte weiterzugeben. Budo ist eine Kunst für Körper und Geist.

Ich arbeite hauptberuflich als technischer Angestellter – und neben meiner Lehrtätigkeit im Budo auch seit 30 Jahren als Yogalehrer.

KURSNR. G4137A

LEITUNG Eva Schwingenschlögl
GEBÜHR € 19,50
RAUM Taekwon-Do Schule, Erlanger Str. 24,
95444 Bayreuth
TERMINE Freitag, ab 7.11.2025 bis 5.12.2025,
19.30 - 20.15, 5 Treffen

Verbindliche Anmeldung bis 2.11.2025!

Bitte bringen Sie mit: Sportkleidung

KURSNR. G4137B

LEITUNG Eva Schwingenschlögl
GEBÜHR € 19,50
RAUM Taekwon-Do Schule, Erlanger Str. 24,
95444 Bayreuth
TERMINE Freitag, ab 9.1.2026 bis 6.2.2026,
19.30 - 20.15, 5 Treffen

Verbindliche Anmeldung bis 4.1.2026!

Bitte bringen Sie mit: Sportkleidung

Selbstverteidigungskurs

Um sich verteidigen zu können muss man kein Kampfsportler sein! Selbstverteidigung beginnt schon mit richtigem Verhalten vor und während potentiell gefährlichen Situationen. Die Teilnehmenden erarbeiten sich während der Kurstermine ein eigenes Repertoire an richtigem Verhalten (Deeskalation, Erkennen und Vermeiden von Gefahrensituationen, ...) und natürlich einfachen, aber effektiven Selbstverteidigungstechniken.

KURSNR. G4138A

LEITUNG Eva Schwingenschlögl
GEBÜHR € 19,50
RAUM Schule für traditionelles Taekwon-Do,
Erlanger Straße 24
TERMINE Donnerstag, ab 6.11.2025 bis 4.12.2025,
19.45 - 20.30, 5 Treffen

Verbindliche Anmeldung bis 30.10.2025!

Bitte bringen Sie mit: bequeme Sportkleidung, keine Schuhe (es wird barfuß trainiert).

KURSNR. G4138B

LEITUNG Eva Schwingenschlögl
GEBÜHR € 19,50
RAUM Schule für traditionelles Taekwon-Do,
Erlanger Straße 24
TERMINE Donnerstag, ab 8.1.2026 bis 5.2.2026,
19.45 - 20.30, 5 Treffen

Bitte bringen Sie mit: bequeme Sportkleidung, keine Schuhe (es wird barfuß trainiert).

Verbindliche Anmeldung bis 4.1.2026!

Rücken und Wirbelsäule

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.

Achtung! Kein Kurs am 16.12.25!

KURSNR. G4200

LEITUNG Georgine Weber
GEBÜHR Basispreis (ab 6 TN) € 62,40
ab 8 TN € 49,60
ab 10 TN € 39,20
RAUM Seminarhaus am Neuen Schloss,
Ludwigstr. 12, Saal
TERMINE Dienstag, ab 30.9.2025 bis 20.1.2026,
17.30 - 18.30, 12 Treffen

Bitte bringen Sie mit: Ihre eigene Gymnastikmatte und ein Handtuch

KURSNR. G4201

LEITUNG Georgine Weber
GEBÜHR Basispreis (ab 6 TN) € 62,40
ab 8 TN € 49,60
ab 10 TN € 39,20
RAUM Seminarhaus am Neuen Schloss,
Ludwigstr. 12, Saal
TERMINE Dienstag, ab 30.9.2025 bis 20.1.2026,
18.30 - 19.30, 12 Treffen

Achtung! Kein Kurs am 16.12.25!

Bitte bringen Sie mit: Ihre eigene Gymnastikmatte und ein Handtuch

KURSNR. G4202

LEITUNG Inge Butler
GEBÜHR Basispreis (ab 6 TN) € 78,-
ab 8 TN € 62,-
ab 10 TN € 49,-
RAUM Seminarhaus am Neuen Schloss,
Ludwigstr. 12, Saal
TERMINE Donnerstag, ab 2.10.2025 bis 5.2.2026,
18.15 - 19.15, 15 Treffen

Bitte bringen Sie mit: ein Handtuch für die Matte.

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 und Evergreens bringen Spaß, Motivation und gute Laune. Jede Stunde wird mit einer Entspannung abgerundet. Die Übungsintensität kann individuell abgestimmt werden - Neulinge und Untrainierte jeden Alters sind herzlich willkommen!

KURSNR. G4203

LEITUNG Petra Böhner

GEBÜHR Basispreis (ab 6 TN) € 78,-
ab 8 TN € 62,-
ab 10 TN € 49,-

RAUM Seminarhaus am Neuen Schloss,
Ludwigstr. 12, Saal

TERMINE Mittwoch, ab 1.10.2025 bis 28.1.2026,
18.15 - 19.15, 15 Treffen

Bitte bringen Sie mit: Ihre eigene Gymnastikmatte

KURSNR. G4204

LEITUNG Petra Böhner

GEBÜHR Basispreis (ab 6 TN) € 78,-
ab 8 TN € 62,-
ab 10 TN € 49,-

RAUM Markgrafenschule, Neue Turnhalle

TERMINE Donnerstag, ab 2.10.2025 bis 29.1.2026,
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.

KURSNR. G4205

LEITUNG Petra Böhner

GEBÜHR Basispreis (ab 6 TN) € 78,-
ab 8 TN € 62,-
ab 10 TN € 49,-

RAUM Seminarhaus am Neuen Schloss,
Ludwigstr. 12, Saal

TERMINE Mittwoch, ab 1.10.2025 bis 28.1.2026,
19.30 - 20.30, 15 Treffen

Bitte bringen Sie mit: Ihre eigene Gymnastikmatte

*Inge Butler*

Langjährige Tätigkeit als Trainerin in Fitnessstudios in Deutschland und den USA.

Kursleiterin für Yoga-Pilates und Pilates bei der Bayreuther Turnerschaft (BTS).

*Sigrid Wieandt*

Bewegung ist für mich Leben, eine Wohltat für Körper und Seele, Ausgleich und Stressabbau.

Neben meiner langjährigen Tätigkeit als Tanzlehrerin habe ich daher noch die Ausbildung zum „Bewegungslehrer nach Liebscher&Bracht“ absolviert.

Hier faszinieren mich die leicht erlernbaren, kurzen und sehr effektiven Übungsabläufe, die jeder Mensch nach seinen eigenen Bewegungsmöglichkeiten ausführen kann.

Nach dem Motto „je älter umso beweglicher“ macht es mir große Freude, diese variantenreiche Hilfe zur Selbsthilfe weiterzugeben, um das Wohlbefinden jedes Einzelnen zu steigern.



Rücken-Fit

Durch eine Abfolge von ruhigen und mobilisierenden Übungen wird die Rücken-Muskulatur gelockert, aufgewärmt und für das nachfolgende Training vorbereitet. Basierend darauf wird gezielt mit funktionellen Übungen die Rumpfkraft trainiert sowie die intramuskuläre Koordination der wirbelsäulen-nahen Rücken-Muskeln angeregt.

Ein wichtiger Bestandteil im Rückenfit sind Dehnungen der verkürzten Muskulatur. Mit einer ruhigen Entspannungsübung wird die Stunde beendet.

KURSNR. G4206

LEITUNG Andreas Rüger

GEBÜHR Basispreis (ab 6 TN) € 67,60
ab 8 TN € 53,75
ab 10 TN € 42,50

RAUM Stadtbad Halle Ost

TERMINE Montag, ab 29.9.2025 bis 19.1.2026,
17.00 - 18.00, 13 Treffen

Bitte bringen Sie mit: bequeme, lockere Bekleidung, Turnschuhe oder rutschfeste Socken, ein Handtuch, Matte und ein Getränk.

Liebscher & Bracht Engpassdehnungen: Wohlbefinden & Leistungsfähigkeit in jedem Alter

Mit speziellen Dehnübungen setzen wir aktive und passive Dehnreize und Kräftigungsimpulse um die einseitigen Bewegungsmuster des Alltags auszugleichen. Kurze Übungen sorgen dafür, dass durch die Normalisierung der Spannungszustände von Muskeln und Faszien die Beweglichkeit des gesamten Körpers verbessert wird.

Auch für Ungeübte und Menschen mit Bewegungseinschränkungen sehr gut geeignet, um Wohlbefinden und Mobilität in jedem Alter zu steigern.

KURSNR. G4207

LEITUNG Sigrid Wieandt

GEBÜHR Basispreis (ab 6 TN) € 93,60
ab 8 TN € 74,40

RAUM RW21, Seminarraum 5

TERMINE Mittwoch, ab 8.10.2025 bis 14.1.2026,
16.45 - 18.15, 12 Treffen

Bitte bringen Sie mit: Lockere Sportkleidung, Getränk



Rückenstärkung & Haltungskorrektur

Im Kurs erwartet Sie ein fundiertes Trainingsprogramm auf Basis aktueller sportmedizinischer Erkenntnisse, speziell entwickelt für Menschen zwischen 30 und 80 Jahren. Wir beginnen jede Stunde mit einer Aufwärmphase, führen anschließend spezielle Übungen zur Kräftigung der Rumpf- und Haltungsmuskulatur durch und runden das Training mit wohl-tuenden Dehn- und Mobilisationsübungen ab.

Die Übungen sind leicht in den Alltag integrierbar und werden individuell angepasst. Bringen Sie Ihre Wirbelsäule in Balance, verbessern Sie Ihre Körperhaltung und tun Sie aktiv etwas für Ihr Wohlbefinden.



Foto: dumbbells, Pixabay

KURSNR. G4208

LEITUNG Seyed-Hossein Sayyah

GEBÜHR Basispreis (ab 6 TN) € 62,40
ab 8 TN € 49,60
ab 10 TN € 39,20

RAUM Seminarhaus am Neuen Schloss,
Ludwigstr. 12, Saal

TERMINE Freitag, ab 10.10.2025 bis 30.1.2026,
18.30 - 19.30, 12 Treffen

Achtung! Kein Kurs am 24.10. und 28.11.2025

Bitte mitbringen: Bequeme Sportkleidung, rutschfeste Sport-schuhe, Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk, Faszienrolle (optional)



**Sie wollen sich im Winter mehr bewegen?
Dann ist der „Bewegte Adventskalender“ et-
was für Sie. Angebote dazu auf:
www.gesundheitsregion-bayreuth.de**



Haltung verbessern und Verletzungen vermeiden – mit gezielten Übungen

Bewegen ohne Schmerzen - im Kurs lernen Sie sichere Übungen zur Verbesserung Ihrer Bewegungsmuster. Das Programm beugt typischen Verletzungen vor und korrigiert Haltungprobleme.

Mit einfachen Techniken stärken Sie Gelenke, verbessern die Balance und lösen Muskelverspannungen. Egal ob Sie sehr sportlich sind, viel sitzen oder bereits etwas bewegungseingeschränkt sind: Diese Übungen machen Sie all-tagstauglich!

KURSNR. G4209

LEITUNG Seyed-Hossein Sayyah

GEBÜHR Basispreis (ab 6 TN) € 62,40
ab 8 TN € 49,60
ab 10 TN € 39,20

RAUM Seminarhaus am Neuen Schloss,
Ludwigstr. 12, Saal

TERMINE Sonntag, ab 5.10.2025 bis 1.2.2026,
16.00 - 17.00, 12 Treffen

Achtung! Kein Kurs am 26.10. und 16. und 30.11.2025

Bitte bringen Sie mit: Bequeme Sportkleidung, rutschfeste Sportschuhe, Theraband oder Widerstandsbänder (wenn vorhanden), Handtuch, Getränk, Faszienrolle (optional)

Kraft und Kondition

**Ganzkörper-Krafttraining für alle Altersgruppen**

Stärken Sie Ihren Körper gezielt für den Alltag! Im Kurs erwartet Sie ein wissenschaftlich fundiertes Trainingsprogramm für Männer und Frauen zwischen 30 und 80 Jahren. Wir beginnen jede Stunde mit einer gezielten Aufwärmphase, trainieren anschließend die Kraft mit funktionellen Übungen mit dem eigenen Körpergewicht und schließen das Training mit wohltuenden Dehnübungen ab. Steigern Sie Ihre allgemeine Fitness, verbessern Sie Ihr Körpergefühl und investieren Sie aktiv in Ihre Gesundheit.

KURSNR. G4210

LEITUNG Seyed-Hossein Sayyah
GEBÜHR Basispreis (ab 6 TN) € 62,40
ab 8 TN € 49,60
ab 10 TN € 39,20
RAUM Seminarhaus am Neuen Schloss,
Ludwigstr. 12, Saal
TERMINE Samstag, ab 11.10.2025 bis 7.2.2026,
16.00 - 17.00, 12 Treffen

Achtung! Kein Kurs am 25.10. und 15. und 29.11.2025

Bitte bringen Sie mit: Bequeme Sportkleidung, rutschfeste Sportschuhe, Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk

Krafttraining für alle – egal wer, wie alt oder wie fit

Mit Zirkeltraining und anderen Trainingsvarianten, z.B. auch Tabata, trainieren alle im eigenen Tempo und nach eigener Kraft. Dabei wird jede Körperpartie angesprochen und der ganze Körper trainiert.

Das Kardiotraining (Kraft-Ausdauer) ist ideal, um den individuellen Leistungsgrad zu steigern, sich auszu- oder nur leichter zu fordern. Wichtig ist dabei, eine saubere Ausführung, die im Kurs auch korrigiert wird. Für Motivation sorgen der erfahrene Trainer und passende Musik.

KURSNR. G4211

LEITUNG Ludwig Hagel
GEBÜHR Basispreis (ab 6 TN) € 57,20
ab 8 TN € 45,40
ab 10 TN € 35,90
RAUM RW21, Seminarraum 5
TERMINE Montag, ab 29.9.2025 bis 15.12.2025,
17.15 - 18.15, 11 Treffen

Bitte bringen Sie mit: Matte, Handtuch und Getränk



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!

Tabata-Powerworkout

Alle trainieren im eigenen Tempo und nach eigener Kraft. Dabei wird jede Körperpartie angesprochen und der ganze Körper trainiert. Das Kardiotraining (Kraft-Ausdauer) ist ideal, um den individuellen Leistungsgrad zu steigern, sich auszu- oder nur leichter zu fordern.

Wichtig ist dabei eine saubere Ausführung, die im Kurs auch korrigiert wird. Für Motivation sorgen der erfahrene Trainer und passende Musik.

KURSNR. G4212

LEITUNG Ludwig Hagel
GEBÜHR Basispreis (ab 6 TN) € 57,20
ab 8 TN € 45,40
ab 10 TN € 35,90
RAUM RW21, Seminarraum 5
TERMINE Dienstag, ab 30.9.2025 bis 16.12.2025,
16.30 - 17.30, 11 Treffen

Bitte bringen Sie mit: Matte, Handtuch, Getränk



Foto: Pixabay



Mehr Muskeln, mehr Power – dein Weg zu einem starken Körper

Du willst Kraft aufbauen, Muskeln sichtbar machen und dein äußeres Erscheinungsbild verändern? In diesem Kurs lernst du effektives Krafttraining mit und ohne Geräte – für zuhause oder im Studio. Egal ob Anfängerin oder Anfänger oder Fortgeschrittene: Hier bekommst du das nötige Wissen und die Motivation, um deinen Körper gezielt zu formen. Ich bringe meine Erfahrung aus dem Kickboxen und regelmäßigem Krafttraining mit ein und zeige dir, wie du mit durchdachtem Training spürbare und sichtbare Ergebnisse erzielst – für mehr Stärke, Selbstvertrauen und Lebensqualität.

KURSNR. G4213

LEITUNG Andreas Knecht
GEBÜHR Basispreis (ab 6 TN) € 52,-
ab 8 TN € 41,35
ab 10 TN € 32,70
RAUM Seminarhaus am Neuen Schloss,
Ludwigstr. 12, Saal
TERMINE Freitag, ab 10.10.2025 bis 5.12.2025,
17.00 - 18.15, 8 Treffen

Bitte bringen Sie mit: Matte, Handtuch und Getränk

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 Taebo-Bereich und einem Cool-Down mit Yoga-Elementen. Schwitzen ist garantiert!

KURSNR. G4214

LEITUNG Lilly Franziska Fleischmann
GEBÜHR Basispreis (ab 6 TN) € 65,-
ab 8 TN € 51,60
ab 10 TN € 40,80
RAUM Seminarhaus am Neuen Schloss,
Ludwigstr. 12, Saal
TERMINE Dienstag, ab 30.9.2025 bis 9.12.2025,
20.00 - 21.15, 10 Treffen

Bitte bringen Sie mit: Matte oder Handtuch für die Matte, Getränk

Core Power – Dein Weg zu mehr Stärke und Stabilität

Mit dem Coretraining werden die tiefliegenden Muskeln deiner Körpermitte gestärkt. Allein mit dem Körpergewicht und ohne Stress kombinieren wir gezielte Übungen, die deine Bauch-, Rücken- und Beckenmuskulatur kräftigen. Die ausgiebige Dehnheit im zweiten Teil jeder Kursstunde lässt dich entspannt in den Abend gleiten.

KURSNR. G4215

LEITUNG Melanie Kirsten
GEBÜHR Basispreis (ab 6 TN) € 78,-
ab 8 TN € 62,-
ab 6 TN € 49,-
RAUM Stadtbad Halle West
TERMINE Dienstag, ab 29.9.2026 bis 5.1.2027,
19.30 - 20.30, 15 Treffen

Bitte bringen Sie mit: Matte und Getränk



Bauch Beine Po-Kurs

In diesem Kurs werde ich bei unterschiedlichen Übungen verschiedene Varianten einbauen, sodass sich hoffentlich jeder im Kurs mit unterschiedlichen Fitnesslevel wohl fühlt. Freut euch auf ein aktives motivierendes Ganzkörper-Workout und startet fit in den Tag. Ich freu mich auf euch.

KURSNR. G4216

vormittags

LEITUNG Sophia Hagel
GEBÜHR Basispreis (ab 6 TN) € 52,-
ab 8 TN € 41,35
ab 10 TN € 32,70
RAUM Seminarhaus am Neuen Schloss,
Ludwigstr. 12, Saal
TERMINE Dienstag, ab 30.9.2025 bis 9.12.2026,
9.00 - 10.00, 10 Treffen

Achtung! Kein Kurs am 16.12.2025!

Bitte bringen Sie mit: Matte und/oder Handtuch für die Matte und Getränk

HIIT-Workout (High-intensity intervall training)

Nach dem Aufwärmen starten wir mit dem HIIT Training. HIIT (High-Intensity Intervall Training) ist ein 30-minütiges Training, das intensive bis hoch intensive Übungen mit anschließender Ruhezeit beinhaltet. Also ein richtiges Powerworkout! Im Anschluss an das intensive Training werden die beanspruchten Muskeln gedehnt. Die Stunde wird mit einem Entspannungsteil abgerundet, um sich vom anstrengenden Workout und Arbeitsalltag zu erholen.

Solange das Wetter noch gut ist, wird draußen trainiert. Treffpunkt: Basketballplatz auf dem LGS-Gelände in der Wilhelmienau. Ansonsten Stadtbadhalle.

KURSNR. G4217

LEITUNG Julia Fankel
GEBÜHR Basispreis (ab 6 TN) € 52,-
ab 8 TN € 41,35

ab 10 TN € 32,70
RAUM Stadtbad Halle West, bzw. draußen
 LGS-Gelände
TERMINE Mittwoch, ab 1.10.2025 bis 10.12.2025,
 17.00 - 18.00, 10 Treffen

Bitte bringen Sie mit: Matte oder Handtuch für die Matte und Getränk



Hula Hoop Fitness

Werde fit, stark und aktiv mit Hula Hoop. Der Hula Hoop Reifen ist ein effektives Trainingsgerät für Jung und Alt. In diesem Kurs werden die Grundlagen des Hoopens gelernt. Offbody Hooping, Onbody Hooping, Side-Side Technik, Push Technik und erste Bewegungen mit dem Hula Hoop sind Inhalt dieses Kurses. Mit Tabata, Intervalltraining oder Zirkeltraining zu flotter Musik kommen wir in Schwung. Die Muskulatur des ganzen Körpers wird trainiert. „Hullern“ macht frei und gute Laune. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Reifen bitte mitbringen, da Leihreifen nur in begrenzter Zahl vorhanden.

KURSNR. G4218

LEITUNG Christiane Wölfel
GEBÜHR Basispreis (ab 6 TN) € 57,20
 ab 8 TN € 45,40
 ab 10 TN € 35,90
RAUM Stadtbad Halle West
TERMINE Montag, ab 29.9.2025 bis 15.12.2025,
 17.00 - 18.00, 11 Treffen

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.



Foto: Pamela Meier

KURSNR. G4219

LEITUNG Inge Butler
GEBÜHR Basispreis (ab 6 TN) € 78,-
 ab 8 TN € 62,-
 ab 6 TN € 49,-
RAUM Seminarhaus am Neuen Schloss,
 Ludwigstr. 12, Saal
TERMINE Donnerstag, ab 2.10.2025 bis 5.2.2026,
 17.00 - 18.00, 15 Treffen

Achtung! Kein Kurs am 20.11.2025!

Bitte bringen Sie mit: Matte oder ein Handtuch für die Matte

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 Power-Yoga-Programm. Abwechslungsreiche Musik sorgt für Motivation und gute Laune. Entspannungs- bzw. Dehneinheiten zu sanfter Musik schaffen ein ausgeglichenes, positives Körpergefühl.

KURSNR. G4220

LEITUNG Petra Böhner
GEBÜHR Basispreis (ab 6 TN) € 78,-
 ab 8 TN € 62,-
 ab 10 TN € 49,-
RAUM Markgrafenschule, Neue Turnhalle
TERMINE Donnerstag, ab 2.10.2025 bis 5.2.2026,
 18.30 - 19.30, 15 Treffen

Bitte bringen Sie mit: Matte

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 dieser Fitness- und Konditionsgymnastik geboten. Die vielfältigen abwechslungsreichen Übungseinheiten mit Elementen aus dem maxxF-Programm und Power-Yoga 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. G4221

LEITUNG Petra Böhner
GEBÜHR Basispreis (ab 6 TN) € 78,-
 ab 8 TN € 62,-
 ab 6 TN € 49,-
RAUM Markgrafenschule, Neue Turnhalle
TERMINE Donnerstag, ab 2.10.2025 bis 29.1.2026,
 19.30 - 20.30, 15 Treffen

Bitte bringen Sie mit: Matte



Foto: Pixabay

Fit werden, fit bleiben

Unsere Ziele sind: Kräftigung der Muskulatur, Förderung der Beweglichkeit. Spannungen und Blockaden zu lösen und unseren Körper flexibel und fit zu halten.

KURSNR. G4222

vormittags

LEITUNG Sotiria (Susi) Triantafyllopoulou

GEBÜHR Basispreis (ab 6 TN) € 78,-
ab 8 TN € 62,-
ab 10 TN € 49,-

RAUM RW21, Seminarraum 5

TERMINE Dienstag, ab 30.9.2025 bis 3.2.2026,
10.00 - 11.00, 15 Treffen

KURSNR. G4223

vormittags

LEITUNG Sotiria (Susi) Triantafyllopoulou

GEBÜHR Basispreis (ab 6 TN) € 72,80
ab 8 TN € 57,80
ab 10 TN € 45,70

RAUM RW21, Seminarraum 5

TERMINE Donnerstag, ab 2.10.2025 bis 5.2.2026,
10.00 - 11.00, 14 Treffen

Achtung! Kein Kurs am 23.10. und 13.11.2025!



Stretching

In diesem Kurs werden alle Muskelgruppen und Faszien des Körpers gedehnt und mobilisiert. Das verbessert die Haltung, löst Verspannungen und sorgt für ein gutes, ausgeglichenes Körpergefühl.

KURSNR. G4224

vormittags

LEITUNG Sotiria (Susi) Triantafyllopoulou

GEBÜHR Basispreis (ab 6 TN) € 78,-
ab 8 TN € 62,-
ab 10 TN € 49,-

RAUM RW21, Seminarraum 5

TERMINE Dienstag, ab 30.9.2025 bis 3.2.2026,
11.00 - 12.00, 15 Treffen

KURSNR. G4225

vormittags

LEITUNG Sotiria (Susi) Triantafyllopoulou

GEBÜHR Basispreis (ab 6 TN) € 72,80
ab 8 TN € 57,80
ab 10 TN € 45,70

RAUM RW21, Seminarraum 5

TERMINE Donnerstag, ab 2.10.2025 bis 5.2.2026,
11.00 - 12.00, 14 Treffen

Achtung! Kein Kurs am 23.10. und 13.11.2025!

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!

Achtung kein Kurs am 15.12.2025!

KURSNR. G4226

LEITUNG Petra Schlegel

GEBÜHR Basispreis (ab 6 TN) € 67,60
ab 8 TN € 53,75
ab 10 TN € 42,50

RAUM RW21, Entspannungsoase

TERMINE Montag, ab 6.10.2025 bis 2.2.2026,
14.45 - 15.45, 13 Treffen

Bitte bringen Sie mit: Ein Handtuch für die Matte, bequeme, warme (Sport-)Kleidung, warme Socken. Sie brauchen keine Turnschuhe.

Pilates für Anfänger und Anfängerinnen

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.

Achtung! Kein Kurs am 15.12.2025!

KURSNR. G4227

LEITUNG Petra Schlegel

GEBÜHR Basispreis (ab 6 TN) € 67,60
ab 8 TN € 53,75
ab 10 TN € 42,50

RAUM RW21, Entspannungsoase

TERMINE Montag, ab 6.10.2025 bis 2.2.2026,
16.00 - 17.00, 13 Treffen

Bitte bringen Sie mit: Handtuch für die Matte, bequeme, warme (Sport-)Kleidung, warme Socken. Sie brauchen keine Turnschuhe.

Yoga-Pilates

Yoga-Pilates 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.

KURSNR. G4228

LEITUNG Inge Butler
GEBÜHR Basispreis (ab 6 TN) € 97,50
ab 8 TN € 77,50
ab 10 TN € 61,30
RAUM RW21, Entspannungssoase
TERMINE Dienstag, ab 30.9.2025 bis 3.2.2026,
17.00 - 18.15, 15 Treffen

Bitte bringen Sie mit: Handtuch für die Matte

KURSNR. G4229

LEITUNG Inge Butler
GEBÜHR Basispreis (ab 6 TN) € 78,-
ab 8 TN € 62,-
ab 10 TN € 49,-
RAUM RW21, Entspannungssoase
TERMINE Dienstag, ab 30.9.2025 bis 3.2.2026,
18.30 - 19.30, 15 Treffen

Bitte bringen Sie mit: Handtuch für die Matte

KURSNR. G4230

LEITUNG Inge Butler
GEBÜHR Basispreis (ab 6 TN) € 78,-
ab 8 TN € 62,-
ab 10 TN € 49,-
RAUM Seminarhaus am Neuen Schloss,
Ludwigstr. 12, Saal
TERMINE Donnerstag, ab 2.10.2025 bis 5.2.2026,
19.30 - 20.30, 15 Treffen

Bitte bringen Sie mit: Matte oder Handtuch für die Matte.



Radgarten

Wolfgang Müller
Friedrichstraße 40 (Rückgebäude)
95444 Bayreuth
Tel. 0921 - 1691901
Fax 0921 - 1501839
www.radgarten.de

Reparaturen
Neuräder
Gebrauchträder
Verleih

Öffnungszeiten:
Montag - Samstag täglich vormittags
von 9.00 - 13.00 Uhr
Mittwoch u. Freitag auch nachmittags
von 16.00 - 18.00 Uhr

Sport für Ältere**Funktionelles Krafttraining**

Koordination und Balance sind wichtig für die Stabilisation des Körpers und der Gelenke. Es steht nicht die pure Muskelkraft im Vordergrund, sondern die Erhaltung der Beweglichkeit und dadurch auch eine Leistungssteigerung und deren Erhalt. 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 und mit Musik.

KURSNR. G4231

LEITUNG Melanie Zuber
GEBÜHR Basispreis (ab 6 TN) € 62,40
ab 8 TN € 49,60
ab 10 TN € 39,20
RAUM Seminarhaus am Neuen Schloss,
Ludwigstr. 12, Saal
TERMINE Dienstag, ab 30.9.2025 bis 20.1.2026,
15.30 - 16.30, 12 Treffen

Achtung! Kein Kurs am 16.12.2025!

Bitte bringen Sie mit: Matte oder Handtuch für die Matte

KURSNR. G4232

LEITUNG Melanie Zuber
GEBÜHR Basispreis (ab 6 TN) € 46,80
ab 8 TN € 37,20
ab 10 TN € 29,40
RAUM Seminarhaus am Neuen Schloss,
Ludwigstr. 12, Saal
TERMINE Dienstag, ab 30.9.2025 bis 20.1.2026,
16.30 - 17.15, 12 Treffen

Achtung! Kein Kurs am 16.12.2025!

Bitte bringen Sie mit: Matte oder Handtuch für die Matte

Mehr Mobilität im Alltag – Bewegung mit Lust und Laune

Der Kurs beginnt mit leichten Schrittkombinationen, um das Herz-Kreislaufsystem und den Stoffwechsel anzuregen. Danach wird der Körper gekräftigt, mobilisiert und entlastet. Die Übungen lassen sich variieren und an das individuelle Leistungsniveau anpassen. Bewahren Sie sich mit schwungvoller Musik eine gute körperliche Fitness und Koordinationsfähigkeit durch regelmäßiges Training. Für alle Altersgruppen geeignet.

KURSNR. G4233

vormittags

LEITUNG Melanie Zuber
GEBÜHR Basispreis (ab 6 TN) € 62,40
ab 8 TN € 49,60
ab 10 TN € 39,20
RAUM Seminarhaus am Neuen Schloss,
Ludwigstr. 12, Saal

TERMINE Donnerstag, ab 9.10.2025
bis 22.01.2026, 9.30 - 10.30, 12 Treffen

Achtung! Kein Kurs am 8.1.2026!

Bitte bringen Sie mit: Matte oder Handtuch für die Matte

KURSNR. G4234

LEITUNG Melanie Zuber

GEBÜHR Basispreis (ab 6 TN) € 62,40
ab 8 TN € 49,60
ab 10 TN € 39,20

RAUM Seminarhaus am Neuen Schloss,
Ludwigstr. 12, Saal

TERMINE Donnerstag, ab 9.10.2025 bis 22.01.2026,
9.30 - 10.30, 12 Treffen

vormittags



Wolfram Geizler

Mein Anliegen ist es, Menschen individuell in ihrem Gesundheitsprozess anzusprechen.

Ziel ist es zu lernen, freundlich und friedlich mit sich selbst umzugehen und diese Qualitäten in die Welt zu tragen.

Achtung! Kein Kurs am 8.1.2026!

Bitte bringen Sie mit: Matte oder Handtuch für die Matte

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. G4235

LEITUNG Georgine Weber

GEBÜHR Basispreis (ab 6 TN) € 62,40
ab 8 TN € 49,60
ab 10 TN € 39,20

RAUM RW21, Entspannungssoase

TERMINE Donnerstag, ab 2.10.2025 bis 8.1.2026,
13.30 - 14.30, 12 Treffen

KURSNR. G4236

LEITUNG Georgine Weber

GEBÜHR Basispreis (ab 6 TN) € 62,40
ab 8 TN € 49,60
ab 10 TN € 39,20

RAUM RW21, Entspannungssoase

TERMINE Donnerstag, ab 2.10.2025 bis 8.1.2026,
14.30 - 15.30, 12 Treffen

KURSNR. G4237

LEITUNG Georgine Weber

GEBÜHR Basispreis (ab 6 TN) € 62,40
ab 8 TN € 49,60
ab 10 TN € 39,20

RAUM RW21, Entspannungssoase

TERMINE Donnerstag, ab 2.10.2025 bis 8.1.2026,
15.30 - 16.30, 12 Treffen

Outdoor

Fit & gesund mit Nordic Walking & Qi Gong

Der Kurs besteht aus drei starken Säulen: Mit Nordic Walking aktivieren Sie Ihre Fitness und kurbeln die Fettverbrennung an! In der frischen Luft fördern wir Ausdauer und Wohlbefinden. Mit Qi Gong erleben Sie sanfte Bewegungen, die den Bewegungsfluss harmonisieren und Ihre Gelenke geschmeidig halten. Entdecken Sie neue Beweglichkeit! Mit Achtsamkeitsübungen schaffen Sie Momente der inneren Ruhe und Entspannung, um Stress abzubauen und die Seele baumeln zu lassen.

Kurstage: 30.9.,14.10.,21.10.,28.10 und 11.11.2025

Verbindliche Anmeldung bis 23.9.2025!

KURSNR. G4238

LEITUNG Wolfram Geizler

GEBÜHR Basispreis € 26,-

RAUM Parkplatz Eremitage

TERMINE Dienstag, ab 30.9.2025 bis 11.11.2025,
17.30 - 18.30, 5 Treffen

vormittags

Eigene Walking-Stöcke mitbringen (können bei Bedarf gestellt werden).



Wanderung mit Hund

Mein Hund Bruna und ich haben schon zwei Mal im Frühjahr die Wanderungen angeboten. Jetzt wollen wir uns an die „kältere Jahreszeit“ wagen und unser Immunsystem stärken in dem wir uns draußen körperlich betätigen. Wie bei den letzten Terminen treffen wir uns beim ersten Mal an der Bürgerreuth und besprechen dann die weiteren Treffpunkte. Wir freuen uns auf euch.

KURSNR. G4239

vormittags

LEITUNG Sophia Hagel
 GEBÜHR Basispreis (ab 6 TN) € 104,-
 ab 8 TN € 82,60
 ab 10 TN € 65,70
 RAUM Parkplatz gegenüber Gaststätte
 Bürgerreuth
 TERMINE Donnerstag, ab 9.10.2025 bis
 18.12.2025, 8.30 - 10.30, 10 Treffen



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)

Herbstzauber im Wald

„Eines Morgens riechst Du den Herbst. Es ist nicht kalt; es ist nicht windig; es hat sich eigentlich gar nichts geändert - und doch alles!“ Kurt Tucholsky

Dem Zauber der Veränderung in der Natur nachgehen, tief in die Waldatmosphäre mit allen Sinnen eintauchen, das Denken durch Fühlen ersetzen, den Körper bewegen. Ich lade Dich ein zum Entdecken, Staunen und Genießen bei einem herbstlichen Waldbad. Lass Dich überraschen.

Bei Gewitter, Dauerregen oder Sturm fällt der Termin aus und Sie werden von der Kursleiterin informiert. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr.

Verbindliche Anmeldung bis: 19.10.2025!

KURSNR. G4240

LEITUNG Silke Schreiber-Cordts
 GEBÜHR € 15,60
 RAUM Parkplatz Gutshof Mengerdorf, 95490 Mistelgau
 TERMIN Sonntag, 26.10.2025, 11.00 - 14.00

Walken & Waldbaden in der Stille des Winterwaldes – ein ruhiges, entspannendes Walderlebnis

Besonders der Nadelwald lädt mit seiner Ruhe und den gesundheitsfördernden Terpenen zum tiefen Durchatmen, zum Wahrnehmen mit allen Sinnen und zu kurzen Meditationen ein. Es gibt wohl kaum einen passenderen Ort zum Abschalten und Auftanken. Bewegungseinheiten wie Nordic-Walking und Indian Balance-Übungen halten uns auch bei niedrigen Temperaturen warm und tragen zur körperlichen Fitness bei. Walken & Waldbaden setzt keine besondere körperliche Fitness voraus. Einfach mal ausprobieren!

Verbindliche Anmeldung bis 6.1.2026!

KURSNR. G4241

LEITUNG Silke Schreiber-Cordts
 GEBÜHR € 10,40
 RAUM Parkplatz Gutshof Mengerdorf,
 95490 Mistelgau
 TERMIN Samstag, 10.1.2026, 13.30 - 15.30

**Erlebnis Natur – die Umgebung Bayreuths bei Wanderungen entdecken**

Wir wandern gemeinsam ausgewählte Wege ab und können uns dabei näher kennenlernen. Die Länge und die Dauer variiert hierbei, kann aber auch wetterabhängig und kursintern angepasst werden. Die Buchung einzelner Tage ist hier möglich. In der Regel wird es auch die Option geben, anschließend einzukehren. Bitte denken Sie bei allen Wanderungen an wetterangepasste Kleidung festes Schuhwerk und Proviant.

Fränkische Schweiz: Oswaldhöhle – Riesenburg Versturzhöhle Runde von Muggendorf 5 h, 13 km, mittel

Verbindliche Anmeldung bis: 22.9.2025!

KURSNR. G4242A

LEITUNG Ludwig Hagel



Foto: Melanie Vogt

GEBÜHR € 26,-
 RAUM Der Treffpunkt wird Ihnen vorab mitgeteilt
 TERMIN Samstag, 27.9.2025, 10.00 - 15.00

Ochsenkopf und Moorbad, 14 km, 6 Std Mittel

Verbindliche Anmeldung bis: 6.10.2025!

KURSNR. G4242B
 LEITUNG Ludwig Hagel
 GEBÜHR € 31,20
 RAUM Der Treffpunkt wird Ihnen vorab mitgeteilt
 TERMIN Samstag, 11.10.2025, 10.00 - 16.00

Schneeberg und Haberstein mit Fichtelsee, 7 Std., 16 km, mittel

Verbindliche Anmeldung bis: 13.10.2025!

KURSNR. G4242C
 LEITUNG Ludwig Hagel
 GEBÜHR € 36,40
 RAUM Der Treffpunkt wird Ihnen vorab mitgeteilt
 TERMIN Samstag, 18.10.2025, 10.00 - 17.00

Thiesenring Bad Berneck, 5 Std., 11 km, mittel

Verbindliche Anmeldung bis: 16.10.2025!

KURSNR. G4242D
 LEITUNG Ludwig Hagel
 GEBÜHR € 26,-
 RAUM Der Treffpunkt wird Ihnen vorab mitgeteilt
 TERMIN Samstag, 25.10.2025, 10.00 - 15.00

Aussichtsplattform – Tauritzmühle Runde von Göppmannsbühl am Bach, 3 Std, 7 km, leicht

Verbindliche Anmeldung bis: 27.10.2025!

KURSNR. G4242E vormittags
 LEITUNG Ludwig Hagel
 GEBÜHR € 26,-
 RAUM Der Treffpunkt wird Ihnen vorab mitgeteilt
 TERMIN Samstag, 1.11.2025, 10.00 - 13.00

Trailrunning – Naturpfade entdecken

Erleben Sie Laufabenteuer abseits des Asphalts! Im Trailrun-Kurs entdecken wir gemeinsam die schönsten Pfade und naturbelassenen Wege rund um Bayreuth. Jeder Termin führt uns auf neue Trails – mal technisch etwas anspruchsvoller, mal sanft durch Wälder und über Wiesen – immer mit dem Fokus auf Spaß, Naturerlebnis und bewusste Bewegung. Der Kurs richtet sich an alle, die Lust haben, das Laufen in der freien Natur (neu) zu entdecken oder zu vertiefen – unabhängig vom Leistungsniveau. Voraussetzung: Eigenes Fahrzeug bzw. Fahrgemeinschaften Weitere Treffpunkte werden noch besprochen.

KURSNR. G4243 vormittags
 LEITUNG Marc Heinz
 GEBÜHR € 39,-

1. TREFF Parkplatz gegenüber Gaststätte Bürgerreuth
 TERMINE Samstag, ab 11.10.2025 bis 15.11.2025, 10.30 - 12.00, 5 Treffen

Verbindliche Anmeldung bis: 6.10.2025!

Bitte bringen Sie mit: Sportkleidung, geeignetes Laufschuhe

Fitness durch Tanz

Fit durch Tanz und Gymnastik

Sie haben Spaß, sich zu Musik zu bewegen, möchten etwas für Ihre Haltung, Koordination 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 pop oder orientalisches arbeiten, in der die Bewegung des ganzen Körpers und die Freude daran im Vordergrund stehen. Den Abschluss bildet ein ruhiger Teil mit Kräftigungs- und Dehnübungen.

KURSNR. G4244 vormittags
 LEITUNG Sabine Macht
 GEBÜHR Basispreis (ab 6 TN) € 78,-
 ab 8 TN € 62,-
 ab 10 TN € 49,-

RAUM Seminarhaus am Neuen Schloss, Ludwigstr. 12, Saal
 TERMINE Montag, ab 29.9.2025 bis 2.2.2026, 10.00 - 11.00, 15 Treffen

Bitte bringen Sie mit: Matte oder Decke

Zumba®

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.

KURSNR. G4245 vormittags
 LEITUNG Andrei Mocanu
 GEBÜHR Basispreis (ab 6 TN) € 78,-
 ab 8 TN € 62,-
 ab 10 TN € 49,-

RAUM Seminarhaus am Neuen Schloss, Ludwigstr. 12, Saal
 TERMINE Dienstag, ab 30.9.2025 bis 10.2.2026, 11.00 - 12.00, 15 Treffen

Achtung! Kein Kurs am 16.12.2025!

KURSNR. G4246

LEITUNG Andrei Mocanu
 GEBÜHR Basispreis (ab 6 TN) € 78,-
 ab 8 TN € 62,-
 ab 10 TN € 49,-
 RAUM Stadtbad, Gymnastikraum 1.Stock
 TERMINE Mittwoch, ab 1.10.2025 bis 28.1.2026,
 18.30 - 19.30, 15 Treffen

KURSNR. G4247

LEITUNG Andrei Mocanu
 GEBÜHR Basispreis (ab 6 TN) € 78,-
 ab 8 TN € 62,-
 ab 10 TN € 49,-
 RAUM Stadtbad Halle West
 TERMINE Donnerstag, ab 2.10.2025 bis 29.1.2026,
 19.30 - 20.30, 15 Treffen

Dance-Fit

Dieser Kurs ist für alle Level geeignet und soll in erster Linie Spaß bieten. Ob jung oder alt, ob Mann oder Frau, Laie oder Profi. Hier treffen Aerobic, Salsa, Hip Hop, Jazz und Elemente aus dem Swing aufeinander. Ein wahres Feuerwerk für den gesamten Körper - und die Ohren.

KURSNR. G4248

LEITUNG Mabel Braun
 GEBÜHR Basispreis (ab 6 TN) € 62,40
 ab 8 TN € 49,60
 ab 10 TN € 39,20
 RAUM Stadtbad, Gymnastikraum 1.Stock
 TERMINE Montag, ab 13.10.2025 bis 26.1.2026,
 17.00 - 18.00, 12 Treffen

KURSNR. G6002

LEITUNG Sven Hamann
 GEBÜHR 7,50 €
 RAUM RW21, Blackbox
 TERMIN Donnerstag, 16.10.2025, 18.00 - 19.30

Immunsystem & Infekte aus Sicht der chinesischen Medizin

Wie funktioniert das Immunsystem, warum werden wir zu bestimmten Zeiten krank und was können die Folgen von chronischen bzw. falsch behandelte Infekten sein?

Am Beispiel von Infekten der Atemwege und Blasenentzündungen werde ich erklären, wie diese Infekte entstehen und wie man sie sinnvoll, ohne Symptome zu unterdrücken und ohne Entzündungs-Unterdrückung effektiv therapieren kann. Es gilt zu verhindern, dass Infekte chronifizieren und es ist von großer Wichtigkeit, alte, chronische Infekte zu „reaktualisieren“ und ihre „Ausheilung“ zu fördern. Die wachsende Zahl an Auto-Immunkrankheiten ist eine Folge von „falsch“ behandelten Infekten.

Eine ganzheitliche Medizin, die für die Zukunft gerüstet sein will, handelt ganzheitlich und bezieht „das Beste aus beiden Welten“ mit ein: schulmedizinische Diagnostik und therapeutische Maßnahmen aus dem Bereich der Chinesischen Medizin.

Verbindliche Anmeldung bis 29.10.2025! Vor Ort nur Vergabe von Restplätzen.

KURSNR. G6004

LEITUNG Dr. Wolfgang Margraf
 GEBÜHR € 7,50
 RAUM Historischer Sitzungssaal, Kunstmuseum
 TERMIN Mittwoch, 5.11.2025, 18.30 - 20.00

Gesundheit und Prävention

**Mehr Gesundheit & Energie im Alltag – so geht's**

Du fühlst dich oft müde, ausgelaugt oder gestresst – obwohl du eigentlich versuchst, auf dich zu achten? In diesem Vortrag erfährst du, wie du mit einfachen, alltagstauglichen Veränderungen in den Bereichen Schlaf, Ernährung und Lifestyle spürbar mehr Energie, Gesundheit und Lebensqualität in deinen Alltag bringst

Ob Berufstätige mit voller To-do-Liste, engagierte Sportler oder Menschen, die sich einfach wieder fitter, klarer und leistungsfähiger fühlen wollen – dieser Vortrag liefert praxiserprobte Impulse, die wirklich wirken.

Verbindliche Anmeldung bis 9.10.2025! Vor Ort nur Vergabe von Restplätzen.



Andrei Mocanu

Ich bin ein lebendiger, fröhlicher und geselliger Mensch. Der Alltag ist manchmal sehr stressig, lass dir das Leben nicht verderben. Komm zu Zumba und du wirst spüren, wie viel negative Energie rausgeht und wieviel Spaß die Stunde macht! Einen Versuch ist es wert, oder?



Die Kraft der Chinesischen Medizin – Bewährte Hausmittel einfach anwenden

Entdecke die Geheimnisse der ältesten Heilkunst der Welt! In diesem Vortrag tauchen wir in die bewährten Prinzipien der Chinesischen Medizin ein und lernen, wie wir mit einfachen Hausmitteln, bewusster Ernährung und praktischen Anwendungen unser Wohlbefinden stärken und uns auf die kalte Jahreszeit vorbereiten können.

Ein Vortrag voller wertvoller Impulse, alltagstauglicher Rezepte und einfacher Anwendungen für mehr Energie und Wohlbefinden. Für eine kleine Gaumenfreude ist gesorgt.

Verbindliche Anmeldung bis 30.9.2025!

KURSNR. G4300

LEITUNG Wolfram Geiszler

GEBÜHR € 7,80

RAUM RW21, Seminarraum 1

TERMIN Dienstag, 7.10.2025, 18.00 - 19.30

Ätherische Öle für das Immunsystem

Ätherische Öle sind kleine Wunderwaffen im Kampf gegen Krankheiten und können unser Immunsystem stärken und unterstützen. Die Öle aus den verschiedenen Pflanzen wirken teilweise bis zu 70 x stärker als z.B. in frischen Kräutern.

Viele Inhaltsstoffe der Öle haben antibakterielle und antivirale Eigenschaften. Sie können äußerlich, aromatisch und zum Teil auch innerlich angewendet werden.

Bei diesem Infoabend lernen Sie die in Bezug auf ein starkes Immunsystem wirkungsvollsten ätherischen Öle kennen und erfahren, wie Sie sie in Ihrem Alltag einsetzen und integrieren können. Dufterlebnis inbegriffen!

Verbindlicher Anmeldung bis 21.10.2025!

KURSNR. G4301

LEITUNG Bettina Meinhardt

GEBÜHR € 10,40

RAUM RW21, Seminarraum 1

TERMIN Dienstag, 28.10.2025, 18.00 - 20.00

Die Big 5 der ätherischen Öle

Ätherische Öle duften nicht nur wundervoll, sondern haben außerdem viele verschiedene positive Eigenschaften, die wir für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden nutzen können. An diesem Info-Abend lernen Sie die 5 wichtigsten Öle kennen und erfahren, wie vielseitig sie einsetzbar sind - sei es, um die körperliche und psychische Gesundheit zu unterstützen oder auch in der Küche oder beim Reinigen.

Lassen Sie sich von der Vielfalt und Kraft der ätherischen Öle überraschen – Dufterlebnisse inbegriffen.

Verbindliche Anmeldung bis 13.1.2026!

KURSNR. G4302

LEITUNG Bettina Meinhardt

GEBÜHR € 10,40



Lena Schönfelder

Als Fach-PTA in einer öffentlichen Apotheke tätig. Seit 2022 zertifizierte Ernährungs-, Diätberaterin und Food-Coach.

Hauptberuflich berate ich meine Kunden zu allen pharmazeutischen und zum Teil auch medizinischen Fragen. Oft spielt auch die richtige Ernährung beim Behandlungserfolg meiner Kundschaft eine wichtige Rolle.

Deshalb möchte ich nun bei der vhs mein Wissen im Bereich Ernährung weitergeben und auch dort viele Leute auf ihrem Weg unterstützen.

Bei weiteren Fragen außerhalb der Vorträge bin ich über die Mailadresse FoodCoachBt@gmail.com erreichbar.

RAUM RW21, Seminarraum 3

TERMIN Dienstag, 20.1.2026, 18.00 - 20.00



Gestalte deine ganz persönliche Duftkomposition

Duftmoleküle können unsere Stimmung, unsere Gefühle und sogar unseren Körper beeinflussen. Umso wichtiger ist die Auswahl der richtigen ätherischen Öle, am besten durch eine Kombination aus Intuition und Fachwissen. In diesem DIY-Workshop stelle ich dir die Steckbriefe verschiedener ätherischer Öle vor, welche sich für die Herstellung eines Duftsprays (Räume, Kleidung, etc) gut eignen.

Du erfährst über die entspannenden, stimmungshebenden und erdenden Eigenschaften und erstellst dir ein individuelles Duftspray mit deiner Duftkomposition sowie einen praktischen Riechstift.

Verbindliche Anmeldung bis 6.11.2025!

KURSNR. G4303

LEITUNG Julia Dittert

GEBÜHR € 7,80

RAUM RW21, Kochstudio

TERMIN Donnerstag, 13.11.2025, 17.30 - 19.00

Für Materialkosten werden € 16,- eingesammelt.



Inhalierstifte-Atelier

Im Inhalierstifte-Atelier lernst du die Vorteile von Inhalierstiften und die möglichen Wirkungen ätherischer Öle auf die Psyche kennen. Ich teile dir Erkenntnisse aus aktuellen Studien mit und stelle verschiedene Möglichkeiten der „Trockeninhalation“ vor. Dann geht es auch schon ans Praktische: Jeder Teilnehmer kann sich zwei verschiedene Inhalierstifte herstellen mit den Duftthemen seiner Wahl, die ganz individuell angepasst werden können. Für Fragen stehe ich natürlich zur Verfügung.

Verbindliche Anmeldung bis 6.1.2026!**KURSNR. G4304**

LEITUNG Julia Dittert
 GEBÜHR € 7,80
 RAUM RW21, Kochstudio
 TERMIN Dienstag, 13.1.2026, 17.30 - 19.00

Für Materialkosten werden € 11,- eingesammelt.

**Ernährung in den Wechseljahren
und pflanzliche Helferlein**

Manche merken es weniger als andere, aber dennoch bleibt keine Frau davon verschont. Die Rede ist von den Wechseljahren der Frau. Ein Thema das teils noch sehr Tabu behaftet ist, aber zum Glück in den letzten Jahren mehr Aufmerksamkeit erhalten hat.

Der Körper verändert sich, steckt nicht mehr so viel weg, wie noch in den 20ern oder 30ern. Außerdem scheint die Waage ein Feind zu werden und Temperatur um einen selbst immer mehr anzusteigen, um dann rapide wieder abzufallen.

Wenn Sie schon in den Wechseljahren sind, oder sich einfach damit beschäftigen möchten, lade ich Sie hiermit zu meinem Vortrag ein. Wir werden darüber sprechen inwiefern man seine Ernährungsweise anpassen sollte. Welche Begleitsymptome diese Zeit noch so mit sich bringt und ich werde Ihnen ein paar pflanzliche Helferlein vorstellen, welche Ihnen diese Phase durchaus erleichtern können.

Verbindliche Anmeldung bis 9.10.2025!**KURSNR. G4305**

vormittags

LEITUNG Lena Schönfelder
 GEBÜHR € 10,40
 RAUM RW21, Seminarraum 4
 TERMIN Samstag, 18.10.2025, 10.00 - 12.00

Bitte mitbringen: Stift und Papier für Notizen

**Zucker und seine Alternativen**

Unser klassischer Haushaltszucker steht seit einigen Jahren mehr und mehr in der Kritik. Deshalb wird und wurde er nach und nach durch Zuckeralkohole und Süßstoffe ausgetauscht. Doch auch diese stehen immer wieder in der Kritik. Mythen, Warnungen, Halbwahrheiten und Beschwichtigungen wechseln sich ab und verunsichern verständlicherweise. Es kommen Fragen auf wie: Ist Zucker grundlegend schlecht? Sind die Alternativen wirklich gesünder oder ist das nur ein neuer Trick der Industrie? Was verbirgt sich überhaupt hinter den ganzen neuen Stoffen? Und wie erkenne ich, ob mein Produkt im Supermarkt gesüßt ist oder naturbelassen?

Ich möchte diesen Fragen gerne auf den Grund gehen und ein bisschen mehr Klarheit schaffen. Außerdem möchte ich zeigen, wie sich Zucker reduzieren bzw. ersetzen lässt.

Verbindliche Anmeldung bis 20.11.2025!**KURSNR. G4306**

vormittags

LEITUNG Lena Schönfelder
 GEBÜHR € 10,40
 RAUM RW21, Seminarraum 2
 TERMIN Samstag, 29.11.2025, 10.00 - 12.00

Bitte mitbringen: Stift und Papier für Notizen

**Antientzündliche Ernährung**

Zu den entzündlichen Erkrankungen gehören unter anderem Gastritis, Multiple Sklerose, Rheuma, Arthrose und einige andere. Auch unsere Essgewohnheiten und der allgemeine Lebensstil können in unserem Körper entzündliche Reaktionen auslösen. Schmerzen, viele Medikamente und Einschränkungen im Alltag sind die Folge. Ich bin überzeugt: Es gibt eine Möglichkeit, diese Reaktionen nicht nur mit vom Arzt verordneten Arzneimitteln in den Griff zu bekommen. Eine antientzündliche Ernährung ist hier der Schlüssel. In meinem Vortrag zeige ich Ihnen, wie es geht, und gebe Ihnen die Tools an die Hand, die Sie brauchen, um es auch zu Hause umsetzen zu können.

Verbindliche Anmeldung bis 29.1.2026!**KURSNR. G4307**

vormittags

LEITUNG Lena Schönfelder
 GEBÜHR € 10,40
 RAUM RW21, Seminarraum 4
 TERMIN Samstag, 7.2.2026, 10.00 - 12.00

Bitte mitbringen: Stift und Papier für Notizen

**Selbstakupressur leicht gemacht**

Akupressur ist eine sanfte, aber wirkungsvolle Methode, bei der durch Fingerdruck-Massage oder das Aufkleben von Pflanzensamenpflastern (z.B. Nelkensämen) gezielte Punkte am Körper stimuliert werden. Diese Form der Behandlung ist eine der ältesten Varianten der Akupressur und wird schon im berühmten Huang Di Nei Jing, dem ältesten medizinischen Werk der chinesischen Tradition, erwähnt.

Im Workshop lernen Sie die wichtigsten Akupressurpunkte kennen und lernen, wie Sie einfache Punktombinationen gezielt anwenden können. Diese Technik eignet sich hervorragend zur Behandlung von: Schmerzen, Übelkeit, Nervosität, Angst und Schlafstörungen. Zusätzlich erlernen Sie einige QiGong-Übungen. Diese helfen Ihnen, Ihre Gelenke zu lockern und den Qi-Fluss im Körper zu harmonisieren, um Ihr Wohlbefinden zu steigern.

Verbindliche Anmeldung bis 4.1.2026!**KURSNR. G4308**

LEITUNG Oliver Sablowski
 GEBÜHR € 26,-
 RAUM RW21, Entspannungsoase
 TERMIN Samstag, 10.1.2026, 9.00 - 14.00

Natürliches Basenfasten

Beim Basenfasten werden Säurebildner in der Nahrung für eine bestimmte Zeit weggelassen. Es entlastet den Körper, befreit von überflüssigen Fettpolstern, vitalisiert den Geist und fördert das seelische Gleichgewicht. Eine Übersäuerung zeigt sich unter anderem durch Allergien, Bluthochdruck, Cellulite, Diabetes, Gelenkschmerzen, Hautunreinheiten und Infektanfälligkeit.

Der Samstag steht unter dem Motto „Was bedeutet Basenfasten“ und gegenseitigem Kennenlernen. Zur Darmreinigung bekommen Sie Bittersalz, Alternativ sind Einläufe möglich. Dazu bitte selbst einen Irrigator aus der Apotheke besorgen. Am Sonntag fasten Sie zuhause. Ab Montag gibt es tägliche Treffen (18.00 - 19.30 Uhr) mit basischem Essen, Information und Austausch. Am letzten Tag beenden wir die Fastenwoche mit einem gemeinsamen Brunch.

Im Preis enthalten: Medizinische Begleitung durch die Heilpraktikerin Michaela-Schubert-Groß, Infomaterial, Basentee und basische Mahlzeiten bei den Treffen.

Verbindliche Anmeldung bis 12.2.2026!

KURSNR. G4309 vormittags
LEITUNG Michaela Schubert-Groß
GEBÜHR € 145,-
RAUM RW21, Kochstudio
TERMINE Samstag, ab 21.2.2026 bis 28.2.2026,
10.00 - 12.30, 7 Treffen

Für den ersten Abend bitte Schreibunterlagen mitbringen und bequeme Kleidung tragen.

NeuroMindFlow – Achtsames Zeichnen für innere Balance

Tauchen Sie ein in die Welt des NeuroMindFlow - einer kreativen und achtsamen Zeichentechnik, bei der keine künstlerischen Vorkenntnisse oder Fähigkeiten erforderlich sind. Inspiriert von der NeuroGraphik unterstützt diese Methode dabei, innere Blockaden zu lösen, Stress abzubauen und die innere Balance zu stärken. Im Fokus steht der Prozess, nicht das künstlerische Ergebnis. Lassen Sie sich überraschen, wie einfache Linien und Formen Ihr Wohlbefinden positiv beeinflussen können. Entdecken Sie eine entspannte und zugleich kraftvolle Art der Selbstreflexion durch Zeichnen!

Verbindliche Anmeldung bis 2.10.2025!

KURSNR. G4310
LEITUNG Theresa Jauernig
GEBÜHR € 31,20
RAUM WWG, Ostbau, Zimmer 16
TERMINE Donnerstag, ab 9.10.2025 bis 30.10.2025,
18.30 - 20.00, 4 Treffen

Für das Material werden € 2,50 eingesammelt.



Theresa Jauernig

Als Sozialpädagogin und Entspannungspädagogin möchte ich Menschen in ihrem ganz persönlichen Weg zu Entspannung und innerer Ruhe unterstützen.

„Nichts bringt uns auf unserem Weg besser voran als eine Pause“ Elizabeth Barrett Browning

Intuitives Malen

Das Intuitive Malen kann uns ganz sanft und zunächst unbemerkt in eine achtsame Anwesenheit im gegenwärtigen Augenblick führen. Es geht nicht darum, „Kunst zu machen“. Bilder, die entstehen, wachsen in einem Prozess der zunehmenden Wahrnehmung meines Denkens (was und wie denke ich über mich?) und der bewussten Wahrnehmung meines Körpers (wie folge ich meiner Intuition?). Aus diesem Dialog gestaltet sich ein Bild und was sich zeigen will, darf im malerischen Ausdruck auftauchen, d.h., die Seele beginnt im Bild zu sprechen.

Dies ist kein Lehrgang zum Erlernen einer Technik. In diesem Kurs soll der Raum entstehen können, indem Zustände von Freude, Staunen, Neugier und Vertrauen, die wir als Kinder alle hatten, wieder neu entdeckt werden können.

KURSNR. G4311 vormittags
LEITUNG Cornelia Streubert
GEBÜHR Basispreis (ab 5 TN) € 130,60
ab 6 TN € 104,-
RAUM Privatpraxis Cornelia Streubert, St. Georgen 48,
95448 Bayreuth
TERMINE Montag, ab 29.9.2025 bis 17.11.2025,
9.00 - 11.30, 8 Treffen

Papier und Acrylfarben / Ölkreiden werden gestellt. Die Materialkosten in Höhe von € 5,- pro Termin werden von der Dozentin eingesammelt.

Bitte bringen Sie eine Decke und evtl. Kissen mit. Kleidung: warme Socken; malergeeignete Kleidung (Farbe lässt sich trocken nicht auswaschen)

KURSNR. G4312
LEITUNG Cornelia Streubert
GEBÜHR Basispreis (ab 5 TN) € 130,60
ab 6 TN € 104,-
RAUM Privatpraxis Cornelia Streubert,
St. Georgen 48, 95448 Bayreuth

TERMINE Donnerstag, ab 2.10.2025 bis 20.11.2025,
18.00 - 20.30, 8 Treffen

Papier und Acrylfarben / Ölkreiden werden gestellt.
Die Materialkosten in Höhe von € 5,- pro Termin werden von
der Dozentin eingesammelt.

Bitte bringen Sie eine Decke und evtl. Kissen mit. Kleidung:
warme Socken; malergeeignete Kleidung (Farbe lässt sich
trocken nicht auswaschen)



Stark und entspannt – Gelassenheit im Alltag

Ein Impulsvortrag über die gesundheitlichen Folgen von Dauerstress und wie gezielte Entspannungstechniken präventiv wirken können. Mit kleinen Übungen zum Mitmachen. Ziel ist es, Bewusstsein zu schaffen und zur aktiven Stressregulation zu motivieren.

Verbindliche Anmeldung bis 4.1.2026!

KURSNR. G4313
LEITUNG Stephanie Münch
GEBÜHR € 7,80
RAUM RW21, Seminarraum 4
TERMIN Samstag, 10.1.2026, 15.00 - 16.30

KUNST des zwanzigsten Jahrhunderts ENTDECKEN

im Herzen Bayreuths

Neben den **Sonderausstellungen** finden
regelmäßig **öffentliche Führungen** – in
verschiedenen Sprachen – und **Kunst Kurse**
für Kinder und Erwachsene statt.

Museumspädagogisches Begleitprogramm

Wir bieten **Sonderführungen für Gruppen** und individuell buchbare Programme
für Schulen an.

Melden Sie sich gerne bei uns. Wir freuen uns auf Ihre Nachricht!



Kunstmuseum Bayreuth
Altes Barockrathaus · Maximilianstraße 33 · 95444 Bayreuth
Geöffnet: Di – So 10 – 17 Uhr, Juli / August auch Mo

www.kunstmuseum-bayreuth.de



kunst

museum
bayreuth



Kunst- und Kulturgeschichte

NEU Malerei um 1900 in Skandinavien: Anders Zorn - Schwedens Superstar

Der schwedische Künstler Anders Zorn (1860–1920) gehörte um 1900 zu den berühmtesten Künstlern weltweit. Er avancierte in Europa zu einem regelrechten Malerstar und in den Vereinigten Staaten ließen sich die amerikanische High Society und zwei Präsidenten von ihm porträtieren. Auf Einladung des Kunsthallen-Direktors Alfred Lichtwark hielt sich Zorn 1891 in Hamburg auf, um mehrere atmosphärische Ansichten des Hafens zu schaffen. Garant für den immensen Erfolg war neben dem Gespür für zeitgemäße Themen, seine einzigartige Technik. Seine Werke wirken ungemein leicht und strahlen eine faszinierende Spontanität aus.

Wir beziehen zum Vergleich weitere skandinavische Künstler in unsere Betrachtung mit ein: Die Skagenmaler und Edvard Munch.

Verbindliche Anmeldung bis 5.10.2025! Vor Ort nur Vergabe von Restplätzen.

KURSNR. G6001
LEITUNG Kunsthistorikerin M.A. Angela Lodes
GEBÜHR € 7,50
RAUM RW21, Seminarraum 1
TERMIN Freitag, 10.10.2025, 17.30 - 19.00

Kunstgeschichte Italiens

Italiens Geschichte ist vom Mittelalter bis zur Gründung des „Vereinigten Königreichs Italien“ im Jahre 1861 sehr vielfältig und von verschiedenen Herrschern abhängig. Byzanz, das Normannenreich im Süden, der Kirchenstaat oder das Heilige Römische Reich hatten zudem sehr unterschiedliche Vorstellungen von Kunst und Kultur. Italien wurde zum Vorreiter in Renaissance und Barock. Anhand von Einzelthemen wird die Vielfältigkeit der Kunst Italiens vorgestellt.

KURSNR. G5100
LEITUNG Kunsthistorikerin M.A. Angela Lodes
GEBÜHR Basispreis (ab 6 TN) € 46,80
ab 8 TN € 37,20
ab 10 TN € 29,40
RAUM RW21, Seminarraum 1
TERMINE Dienstag, ab 11.11.2025 bis 16.12.2025,
17.30 - 19.00, 6 Treffen

Spaniens Kunstgeschichte – Drei Künstler stellen sich vor: El Greco – Goya – Sorolla

Drei Künstler, drei Epochen, und jeder erzählt über und aus seiner Zeit in Spanien. El Greco (1541 – 1614) aus dem beginnenden siglo de oro und dem Höhepunkt der Habsburgerherrschaft im Land, Goya (1746 – 1828) vom Rokoko und dem Ende politischer Macht Spaniens, Sorolla (1863 – 1923) vom Ende des 19. Jahrhunderts mit der Ersten Republik und der Restauración. Drei Künstler in Spanien und im internationalen Kontext ihrer Zeit stellen sich vor!

Verbindliche Anmeldung bis 6.1.2026!

KURSNR. G5101
LEITUNG Kunsthistorikerin M.A. Angela Lodes
GEBÜHR € 31,20
RAUM RW21, Seminarraum 1
TERMINE Dienstag, ab 13.1.2026 bis 3.2.2026,
17.30 - 19.00, 4 Treffen

NEU Breslau, Wroclaw – eine wahre Perle in Schlesien

An diesem Abend begeben wir uns nach Niederschlesien, in die viertgrößte Stadt Polens: Breslau, auf Polnisch Wroclaw. Ein wichtiger Umschlagplatz an der Bernsteinstraße. Seit dem 12. Jh. die Hauptstadt des Herzogtums Schlesien. Eine Stadt, die mal zu Polen gehörte, mal zu Böhmen, zu Österreich und zu Preußen. Wo sich vor dem 2. Weltkrieg die drittgrößte jüdische Gemeinde in Deutschland befand. Zusammen entdecken wir die Sehenswürdigkeiten der Stadt, mit der Altstadt, der Dominsel, dem großen Ring, dem Nationalen Forum für Musik und einem der schönsten botanischen Gärten Europas. Wir suchen nach Zwergen, die 1980 auf die Barrikaden gingen und staunen über einen Zug zum Himmel. Und das alles mit etwas Jazz im Ohr, dem berühmten Jazz an der Oder.

Verbindliche Anmeldung bis 9.10.2025!

KURSNR. G5102
LEITUNG Krystyna Steffens
GEBÜHR € 10,40
RAUM RW21, Seminarraum 3
TERMIN Donnerstag, 16.10.2025, 17.30 - 19.30



Krystyna Steffens

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...

Tagesfahrten

„Kirchner, Lehbruck, Nolde
Geschichten des Expressionismus“
Kunsthalle Mannheim

Weihnachtskonzert & Bamberger Krippenweg
Schloss Wernsdorf

Neujahrskonzert: 3. Sinfonie von Haydn
Coburg Globe Theater

„Druckreif!
Albrecht Dürers Erfolgsgeschichten“
& Dauerausstellung
Schweinfurt Sammlung Georg Schäfer

„Monets Küste. Die Entstehung von Etretat“
Frankfurt Städel

Kulturreisen

Hauptstadt Berlin
mit Sonderausstellungen
Goya-Monet-Degas -Bonnard-Grosz / Die Pazzi-Verschörung
& Museum Barberini Potsdam

Hamburg
Ausstellung „Anders Zorn – Schwedens Superstar“
& Begleitprogramm
Wohnen im Portugiesen-Viertel

DRESDEN & Chemnitz
Sonderausstellung Albertinum
„Paula Modersohn-Becker & Edvard Munch“
Villa Esche & Sammlung Gunzenhauser
Wohnen im 4* Hotel im Stadtzentrum

Potsdam und Brandenburg
Osterreise
mit Sonderausstellung „Max Liebermann“
4* Inselhotel Potsdam

Zustieg Bayreuth Hauptbahnhof / Kunsthistorische Reiseleitung
ab Bayreuth

Fordern Sie unser ausführliches Programm an!

*reise***kunst**[®]

Angela Lodes, Kunsthistorikerin M.A.
Schmiedshügel 2B D-95512 Neudrossenfeld

Telefon 09203-9737778 Fax 09203-9737779
info@reisekunst.net www.reisekunst.net



Kirchner, Lehbruck, Nolde, Geschichten des Expressionismus in der Kunsthalle Mannheim

Die Kunsthalle in Mannheim besaß bis zum Jahr 1937 eine der ersten Expressionismus-Sammlungen in Deutschland und richtet damit sehr früh den Fokus auf zeitgenössische Kunst des frühen 20. Jahrhunderts. Der Sammler und Mäzen Sally Falk spielt dabei eine wichtige Rolle und steht als wichtiges Beispiel der neuen Umgangsweise mit Kunst. Erich Heckel, Alexej von Jawlensky, Ernst Ludwig Kirchner, Oskar Kokoschka, Otto Mueller, Max Pechstein, Emil Nolde, Karl Schmidt-Rottluff oder Gabriele Münter und Wilhelm Lehbruck stellen sich vor.

**Verbindliche Anmeldung bis 16.10.2025! Vor Ort nur Ver-
gabe von Restplätzen.**

KURSNR. G6003
LEITUNG Kunsthistorikerin M.A. Angela Lodes
GEBÜHR € 7,50
RAUM RW21, Seminarraum 1
TERMIN Freitag, 24.10.2025, 17.30 - 19.00



Ausstellungsfahrt Mannheim: Kunsthalle – Geschichte des Expressionismus in Mannheim

Nach der großen Sonderschau „Neue Sachlichkeit“ zeigt die Kunsthalle Mannheim 2025 „Kirchner, Lehbruck, Nolde. Geschichten des Expressionismus“.

Der Hintergrund: Das Haus besaß bis zum Jahr 1937 eine der ersten Expressionismus-Sammlungen in Deutschland. Die Ausstellung richtet den Fokus auf das für das Museum wichtige Kapitel Expressionismus und Leihgaben einst beschlagnahmter Werke, sowie auf den Maler und Bildhauer Wilhelm Lehbruck und den Sammler und Mäzen Sally Falk. Die Sonderschau zeigt zudem Werke aus einer Mannheimer Privat-Sammlung. Zu dieser gehören Arbeiten von Erich Heckel, Alexej von Jawlensky, Ernst Ludwig Kirchner, Oskar Kokoschka, Otto Mueller, Max Pechstein, Emil Nolde, Karl Schmidt-Rottluff oder Gabriele Münter und aus einer weiteren Sammlung Wilhelm Lehbruck. Ein spannendes Kapitel der Klassischen Moderne wird aufgeschlagen!

Leistungen: Fahrt im modernen Reisebus – Führung – Aus-
stellung: KIRCHNER, LEHMBRUCK, NOLDE – vorreservierte
Tickets – alle Eintritte, Führungen und Lizenzgebühren

Anmeldungen direkt über den Reiseveranstalter:
[https://reisekunst.net/events/kirchner-lehmbruck-
nolde/?occurrence=2025-11-08](https://reisekunst.net/events/kirchner-lehmbruck-nolde/?occurrence=2025-11-08)

KURSNR. G5103
LEITUNG Kunsthistorikerin M.A. Angela Lodes
GEBÜHR € 96,-
ORT 7:00 Uhr Treffpunkt Hbf Bayreuth
TERMIN Samstag, 8.11.2025, 7.00 - 20.00

Literatur und Kreatives Schreiben



Unser Geist wird nicht müde, Mensch zu sein. Lyrische Spuren des Exils

Der iranische Maler, Bildhauer und Dichter Ali Akbar Safaian, der 2008 mit dem Kulturpreises des Landkreises Bayreuth ausgezeichnet wurde, versucht mit „Unser Geist wird nicht müde, Mensch zu sein“ dem Exil in seinen verschiedenen Facetten eine Stimme zu geben. Am 26.9.2025 ist er zusammen mit seiner Tochter Dr. Dorna Safaian, die die Texte von Persisch in Deutsch übersetzt hat, während der Interkulturellen Woche 2025 zu Gast in der RW21 Stadtbibliothek.

In seinem Gedichtband spürt Safaian der Erfahrung von Entwurzelung nach – dem Durst nach Erinnerung, der Zerrissenheit des Exils zwischen Gegenwart und Vergangenheit. Nostalgie, Widerstandswille und Freiheitsdrang durchziehen die bisweilen surrealen Bildwelten dieser Gedichte. Sie zeugen von tiefer Anteilnahme an der herrschenden Repression und dem Freiheitsstreben der Menschen in seinem Herkunftsland Iran.

Einflüsse der klassischen persischen Dichtung prägen Safaians Lyrik – ebenso der bildnerische Blick des Malers und Bildhauers, der sich auch in den Fotografien des Gedichtbandes widerspiegelt.

Im Rahmen der Veranstaltung werden die biografischen und politischen Hintergründe des Buches ergründet. Darüber hinaus wird die Bedeutung einzelner Sprachbilder und Fotografien thematisiert.

So erhält das Publikum einen anschaulichen Einblick in die Themen Exil und politische Verfolgung sowie deren literarische Verarbeitung.

Um verbindliche Anmeldung bis 22.9.2025 wird gebeten! Vor Ort Vergabe von Restplätzen.

KURSNR. G6000

LEITUNG Dr. Safaian Dorna, Ali Akbar Safaian
GEBÜHR Gebührenfrei
RAUM RW21, Blackbox
TERMIN Freitag, 26.9.2025, 17.00 - 19.00



Martinstag – Ein Fest voller Geschichten und Traditionen

Der Martinstag war einst ein wichtiger Tag im Jahreskreis – doch heute wird er oft nur noch in Kindergärten gefeiert. Das wollen wir ändern! Mit Märchen, Legenden und Einblicken in das Brauchtum rund um Martin, sind sie eingeladen, dieses besondere Fest neu zu entdecken. Natürlich darf auch die Martinsbreze oder das Martinshörnchen nicht fehlen.

Gemeinsam erfahren wir, was der Martinstag mit Weihnachten zu tun hat und feiern ein bisschen die schöne Tradition.

Verbindliche Anmeldung bis 3.11.2025!

KURSNR. G5200

LEITUNG Märchenerzählerin Fiona Ahlborn
GEBÜHR € 15,60
RAUM RW21, Seminarraum 1
TERMIN Montag, 10.11.2025, 17.00 - 20.00

Für den „Snack“ wird eine kleine Unkostenpauschale erhoben.

Märchen zur Advents- und Weihnachtszeit

Um die Adventszeit einzuläuten bringt Erzählerin Fiona Ahlborn neue und alte Märchen und auch Zaubermärchen mit, die uns vielleicht schon seit der Kindheit vertraut sind. Zur Einstimmung auf die schönste Zeit des Jahres sind Sie eingeladen, die ersten Plätzchen zum Probieren mitzubringen, dazu gibt es autofahrerfreundlichen Punsch für einen gemütlichen Nachmittag voller magischer Geschichten.

Verbindliche Anmeldung bis 20.11.2025!

KURSNR. G5201

LEITUNG Märchenerzählerin Fiona Ahlborn
GEBÜHR € 10,40
RAUM RW21, Seminarraum 2
TERMIN Samstag, 29.11.2025, 15.00 - 17.00



Foto: Fiona Ahlborn, Quelle M. Vogt



Märchenhafter Jubel – 60 Jahre Austausch zwischen Ancey und Bayreuth!

Es ist wahrlich ein Grund zum Feiern, wenn eine Freundschaft so lange währt – 60 Jahre voller Erinnerungen, Begegnungen und unvergesslicher Momente!

Stimmen wir uns ein auf dieses besondere Jubiläum mit Märchen aus der Bretagne, dem Languedoc oder dem Elsass und Geschichten, die von französischem Flair und dem einzigartigen Savoir-vivre dieses wundervollen Landes erzählen.

Eine zauberhafte Urlaubsreise durch die schönsten Regionen Frankreichs – voller Charme und einer Prise Magie. Die Märchen werden frei erzählt.

Verbindliche Anmeldung bis: 15.01.2026!

KURSNR. G5202

LEITUNG Märchenerzählerin Fiona Ahlborn
GEBÜHR € 7,80
RAUM RW21, Seminarraum 1
TERMIN Freitag, 23.1.2026, 18.00 - 19.30



Friedrich Dürrenmatt und der Nahost- Konflikt – Ein Gleichnis über Streit und Versöhnung

Friedrich Dürrenmatt behandelt den Nahostkonflikt in seiner Kurzgeschichte „Abu Chanifa und Anna ben David“, in der der Jude Rabbi David ben Anan und der Muslim und Koranglehrte Abu Chanifa ihr gemeinsames Land, ihre Gemeinsamkeit im Rahmen einer grotesken Erzählung suchen. Werner Hildenbrand liest und erläutert diese hoffnungsvolle Geschichte, die Friedrich Dürrenmatt zwischen dem Jom-Kipur-Krieg 1973 und dem Friedensabkommen von Camp Davie 1978 schrieb... und die leider nach wie vor äußerst aktuell ist. Mit anschließender Diskussion.

Verbindliche Anmeldung bis 21.09.2025!

KURSNR. G5203

LEITUNG Werner Hildenbrand
GEBÜHR € 15,60
RAUM RW21, Seminarraum 1
TERMIN Samstag, 27.9.2025, 15.00 - 18.00

Literaturangabe: „Abu Chanifa und Anna Ben David“ – eine Kurzgeschichte im Sammelband „Der Sturz“ von Friedrich Dürrenmatt (Diogenes Verlag)



Zum 150. Geburtstag: Ausgewählte Werke von Thomas Mann

In der deutschsprachigen Literatur wird 2025 der 150. Geburtstag Thomas Manns, eines der prägendsten Schriftsteller des 20. Jahrhunderts, begangen.

Mit der Lektüre von zwei Novellen, dem „Tod in Venedig“ und „Mario und der Zauberer“ und einem seiner bekanntesten Romane, dem „Zauberberg“, der 2024 auf sein 100-jähriges Erscheinen zurückblicken konnte, wollen wir

der künstlerischen und politischen Bedeutung dieses Autors auf die Spur kommen.

KURSNR. G5204

LEITUNG Dr. Claudia Ortner-Buchberger
GEBÜHR € 39,-
RAUM RW21, Seminarraum 3
TERMINE Montag, ab 6.10.2025 bis 17.11.2025,
18.30 - 20.00, 5 Treffen

Achtung! Kein Kurs am 13.10.2025!

Verbindliche Anmeldung bis 29.09.2025!

Thomas Mann: Der Tod in Venedig, Frankfurt a. M. 2017 (Fischer), Der Zauberberg, Frankfurt a. M. 1991 (Fischer), Mario der Zauberer, Frankfurt a. M. 1989 (Fischer)



Thomas Mann und die Kunst – Kunst durch die Augen des Autors gesehen!

Er gehört zu den berühmtesten deutschen Schriftstellern: Nobelpreisträger Thomas Mann (1875-1955), der nach anfänglicher Zurückhaltung immer mehr zu Fragen der bildenden Kunst Stellung nimmt, gerne Ausstellungen besuchte und mit Künstlern und Kunstkennern befreundet war. Beeindruckt haben den Dichter die Maler Hans Thoma, Friedrich August von Kaulbach, Arnold Böcklin, Ludwig von Hofmann, Max Liebermann, Max Oppenheimer, Oskar Kokoschka, Albrecht Dürer, der Holzschneider Frans Masereel, der Fotograf Albert Renger-Patzsch, die Bildhauer Fritz Behn, Hans Schwegerle und Ernst Barlach. Unterstützt hat er die Künstler mit seinen Essays.

Verbindliche Anmeldung bis 6.11.2025! Vor Ort nur Vergabe von Restplätzen.

KURSNR. G6007

LEITUNG Kunsthistorikerin M.A. Angela Lodes
GEBÜHR € 7,50
RAUM RW21, Seminarraum 1
TERMIN Freitag, 14.11.2025, 17.30 - 19.00



Happy Birthday - Teatime with Jane Austen

Wer kennt sie nicht die Romane und Verfilmungen der berühmten englischen Autorin. Ihr Witz und ihre spitze Feder erfreuen noch heute und haben Einfluss auf zahlreiche aktuelle Kunstschaffende. An diesem Nachmittag tauchen wir ein in Janes Welt, genießen Tee und Gebäck, lauschen Textpassagen aus Ihren Werken. Immer wieder erfreuen uns dabei zeitgenössische, englische Tänze der „Monday Maggots“, die von der Pianistin Michaela Pröbstl-Kraß begleitet werden.

Eingeladen sind Jane Austen Fans und solche, die es werden wollen. Wer möchte kann auch gern in passender Garderobe erscheinen. Einlass ab 16.30 Uhr

Verbindliche Anmeldung bis 9.12.25! An der Abendkasse nur Vergabe von Restplätzen.

Zum Jean Paul Jubiläum 2025



Figurentheater – Jean Paul Jubiläum 2025

Das Leben eines vergessenen kauzigen Literaturstars aus der Provinz: Jean Paul Friedrich Richter (1763 - 1825), ein Zeitgenosse Goethes und Schillers, wandert als Theater inszeniert von Martin Fuchs auf die Bühne.

Ein Leben zwischen Rokoschlossern und den kargen Dörfern Oberfrankens. Wir benutzen oft Jean Pauls Worterfindungen wie: Doppelgänger, Fallschirm, Welt-schmerz, Angsthase, Schmutzfink... ohne an Jean Paul zu denken.

Die Inszenierung wird musikalisch durchweht von Schuhmann bis zu modernen Klangimprovisationen. Aktuelle Bezüge werden eingeflochten. Aber auch der Original-sound Jean Pauls kommt nicht zu kurz. Gezeigt wird eine wilde Mischung aus Figurentheater, Objekttheater, Schauspiel und Lesung, als Reise in die Welt von Jean Paul.

Humorvoll – philosophisch – satirisch – poetisch: Eine unterhaltsame, witzige, empfindsame Begegnung mit allerlei Abschweifungen mit einem der sprachmächtigsten Schriftsteller seiner Zeit.

Geeignet für Menschen ab 12 Jahren. Abendkasse nur bei verfügbaren Restbeständen

KURSNR. G6006

LEITUNG Martin Fuchs
GEBÜHR 10 €, ermäßigt 8 €, Abendkasse
RAUM RW21, Blackbox
TERMIN Donnerstag, 13.11.2025, 18.00 - 20.00



Jean Paul & Richard Wagner im Arkadien-land von Markgräfin Wilhelmine

Die Meistersinger von Richard Wagner (1713-1773), davon hat man gehört oder glaubt sie zu kennen. Aber dass Jean Paul (1763-1825) 1798 einen Text zu den Meistersängern von Nürnberg veröffentlichte? Eine persönliche Begegnung ist ausgeschlossen – aber Richard Wagner schätzte Jean Paul... Kannte er diesen „Geheimtipp“? Und was haben die beiden „Bayreuther Geister“ sonst noch gemeinsam?

Verbindliche Anmeldung bis 13.10.2025!

KURSNR. G5205

LEITUNG Dr. Karla Fohrbeck
GEBÜHR Gebührenfrei
RAUM RW21, Seminarraum 1
TERMIN Samstag, 18.10.2025, 10.30 - 12.00



Jean Paul, die Jean-Paul-Gesellschaft und „ihre Juden“ – Freud und Leid in Bayreuths Geschichte

Jean Paul hatte jüdische Freunde. Die Jean-Paul-Gesellschaft (1925 gegründet) dagegen schloss mit Satzungsänderung vom 14.11.1933 „aus innerster Überzeugung“ die Mitgliedschaft von Männern und Frauen nichtarischer Abstammung aus. Schatzmeister Schwabacher und Eduard Berend (Herausgeber von Jean Pauls kritischer Werk-



Bayerisches Staatsministerium für
Wissenschaft und Kunst



ausgabe) waren als Juden die ersten Opfer. Dieser Rückblick gehört daher zum Jean-Paul-Jubiläum 2025, aber auch zum „Aufmerksamkeits-Panorama“ eines künftigen NS-Dokuzentrums (im bisherigen Chamberlain-Haus) und eines kleinen IKG-Museums zur Jüdischen Geschichte (in der Münzgasse 9). Dr. Karla Fohrbeck und das Stadtarchiv Bayreuth haben dazu recherchiert.

Verbindliche Anmeldung bis 29.9.2025!

KURSNR. G5206

LEITUNG Dr. Karla Fohrbeck
GEBÜHR Gebührenfrei
RAUM RW21, Seminarraum 1
TERMIN Samstag, 4.10.2025, 10.30 - 12.00



Der fränkische Geist – Jean Paul & edle Tropfen

Fünf charaktervolle Whiskys aus fränkischen und bayerischen Brennereien treffen auf die geistreichen Texte Jean Pauls.

Jean Paul – Genussmensch, Fantast, Spötter – liebte nicht nur das Wort, sondern auch das Glas. Seine Werke sind voll von Anspielungen auf Wein, Wirtshaus und Weltbetrachtung. Und genau das feiern wir: mit einem augenzwinkernden, poetischen Abend zwischen Literatur, Lebenslust und lokalen Tropfen.

Dieses Format ist keine trockene Lesung und kein technisches Tasting, sondern ein sinnlicher Dialog zwischen Kultur und Genuss. Es richtet sich an Whisky-Einsteiger ebenso wie an erfahrene Genießer – und an alle, die Literatur gerne mit einem Lächeln hören.

Ob Sie Jean Paul bereits schätzen oder neu entdecken: Freuen Sie sich auf einen unterhaltsamen Abend, der zeigt, wie viel Geist in Franken steckt – im Glas wie auf dem Papier. Bitte nach dem Tasting kein Auto mehr fahren – Sicherheit geht vor!

Verbindliche Anmeldung bis: 16.10.2025!

KURSNR. G7443

LEITUNG Michael Röthlein
GEBÜHR € 10,40
RAUM RW21, Kochstudio
TERMIN Samstag, 25.10.2025, 19.00 - 21.30

Im Kurs wird eine Gebühr in Höhe von € 20,- eingesammelt

Das gesamte Programm zum Jean-Paul-Jubiläum finden Sie unter www.region-bayreuth.de.

RICHARD WAGNER MUSEUM BAYREUTH

RWM

Veranstaltungen des Richard Wagner Museums (in Zusammenarbeit mit der vhs Bayreuth)



Haus Wahnfried, Vorderseite

Foto: Thomas Köhler © Nationalarchiv der Richard-Wagner-Stiftung, Bayreuth

Museumsführung

Jeden Sonntag um 14 Uhr gibt es eine umfassende Führung durch das ganze Museum: In Haus Wahnfried erhalten Sie Einblicke in die Lebenswelt Richard Wagners, sein Leben und Werk, im Neubau tauchen Sie in die Festspielgeschichte ein, und im Siegfried Wagner Haus erfahren Sie mehr über die Ideologiegeschichte

Kuratorenführung

Jeden Dienstag um 14 Uhr führt der Kurator durch die drei Häuser des Museums. Erhalten Sie durch kenntnisreiche Erläuterungen zum Museum und den Ausstellungsexponaten differenzierte Einblicke in Leben, Denken und Werk Richard Wagners.

Themenführung: Wagners Antisemitismus und die Folgen

Auf Anfrage und ab 5 Personen erläutert Ihnen Museumsdirektor Dr. Sven Friedrich die Ideologiegeschichte von Wagners Werken und deren politische Indienstnahme.

Wagners Antisemitismus hat ihn und sein Werk in Verbindung mit der Rassenlehre des späten 19. Jahrhunderts in hohem Maße ideologisch anschlussfähig gemacht. Bayreuth wurde so zu einem kulturpolitischen Zentrum des NS-Staats.

Diesen kulturgeschichtlichen Aspekten geht Museumsdirektor Dr. Sven Friedrich ebenso nach wie auch der Frage, ob und inwieweit auch Wagners Werk antisemitisch kontaminiert, wieviel Hitler in Wagner und wieviel Wagner in Hitler ist.

Wagner für Kinder

Neben der Vermittlung von Leben und Werk Wagners für Schulklassen bietet das Richard Wagner Museum außerdem im Laufe des Jahres verschiedene öffentliche Programme für Familien und Kinder ab 6 Jahren an.

Die Anmeldung für Veranstaltungen erfolgt direkt im Richard Wagner Museum, Leitung: Dr. Sven Friedrich
Telefon: +49 921 757 28-0
www.wagnermuseum.de
info@wagnermuseum.de

Bei Fragen und für weitere Informationen zu den Führungen wenden Sie sich bitte an die Museumskasse vor Ort, per E-Mail an kasse@wagnermuseum.de oder telefonisch unter 0921 757 28-16.

KURSNR. G6011

LEITUNG M.A. Melanie Vogt, Michaela Baues und andere
GEBÜHR € 18,-
RAUM Seminarhaus am Neuen Schloss,
Ludwigstr. 12, Saal
TERMIN Dienstag, 16.12.2025, 17.00 - 19.00



Die Entstehung des Ring des Nibelungen

Zur Feier der 150jährigen Wiederkehr der Bayreuther Festspiele wird die komplizierte Entstehungsgeschichte von Wagners Hauptwerk erläutert.

Verbindliche Anmeldung bis 8.1.2026! Vor Ort nur Vergabe von Restplätzen.

KURSNR. G6012

LEITUNG Dr. Frank Piontek
GEBÜHR gebührenfrei
RAUM RW21, Seminarraum 1
TERMIN Freitag, 16.1.2026, 17.00 - 18.30



**Die Zwillingstürme des Musiktheaters –
Barett versus Borsalino: Wagner versus
Verdi**

2026 jähren sich die ersten Bayreuther Festspiele zum 150. Mal. Der Vortrag schaut auf das Jubiläum voraus, indem er dem „Meister von Bayreuth“ den großen italienischen Opernkomponisten vergleichend gegenüberstellt und beide – im selben Jahr 1813 geborenen – Tonsetzer in ihren Absichten und singulären Leistungen, aber auch im Kontakt mit den politischen Verhältnissen ihrer Zeit beschreibt.

Verbindliche Anmeldung bis 28.1.2026! Vor Ort nur Vergabe von Restplätzen.

KURSNR. G6013

LEITUNG Michael Thumser
GEBÜHR gebührenfrei
RAUM Historischer Sitzungssaal, Kunstmuseum
TERMIN Mittwoch, 4.2.2026, 19.00 - 20.30

**Was mein Leben mir sagen will – Einführung
in das autobiografische Schreiben**

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 28.11.2025!

KURSNR. G5207

LEITUNG Sigrid Engelbrecht
GEBÜHR € 52,-
RAUM RW21, Seminarraum 4
TERMINE Freitag, 5.12.2025, 18.15. – 21.15
Samstag, 6.12.2025, 9.30 - 16.30

Bitte bringen Sie Schreibutensilien mit.
Im Kurs werden € 3,- für die Skriptmappe eingesammelt.

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!

Verbindliche Anmeldung bis 17.1.2026!

KURSNR. G5208

LEITUNG Sigrid Engelbrecht
GEBÜHR € 36,40
RAUM RW21, Seminarraum 4
TERMIN Samstag, 24.1.2026, 9.30 - 16.30

Bitte bringen Sie Schreibutensilien mit. Im Kurs werden € 3,- für die Skriptmappe eingesammelt.



**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
biografisches und kreatives Schreiben.

Motto: „Wege entstehen indem man sie geht“
(Franz Kafka)



Kreatives Schreiben mit Spaß und als „Weg zu sich selbst“

Kreatives Schreiben fängt im Kopf an. Es ist zunächst der pure Spaß am Denken und Spielen mit Wörtern und Sätzen und erst in zweiter Linie das Zu-Papier- oder Tastaturbringen von Texten. Es gibt viele Gründe, warum Menschen anfangen zu schreiben: Langeweile, Sehnsucht, Wut, Selbstzweifel oder Liebeskummer und sicher noch ganz andere. Ob Inspiration für Tagebuch, Brief, E-Mail, offizieller Vortrag oder Prüfungsvorbereitung. So viel spricht dafür, an diesem Schreibseminar teilzunehmen. Vor allem aber nehmen die zahlreichen Techniken, die in diesem Kurs vermittelt werden, die Angst vor der Schreibblockade im Kopf und bringen Sie mitunter auf einen bereichernden „Weg zu sich selbst“.

Achtung kein Kurs am 14.11.2025!
Verbindliche Anmeldung bis 9.10.2025!

KURSNR. G5209

LEITUNG Marc Heinz
GEBÜHR € 52,-
RAUM RW21, Seminarraum 2
TERMINE Freitag, ab 17.10.2025 bis 28.11.2025,
18.30 - 20.30, 5 Treffen

Bitte Schreibmaterial oder Laptop mitbringen.

Haikus – viel Seele in wenigen Worten

Was ist ein Haiku? In diesem Schreib-Workshop tauchen wir ein in die Tradition und Geschichte des Haikus, einer japanischen Gedichtform und die kürzeste Gedichtart der Welt. Mit Bildmaterial und kreativen Übungen entwickeln wir Ideen, spielen mit Worten und schreiben eigene Haikus. Ziel ist es, das Haiku als Stilmittel kennenzulernen, mit dem man in knappen Worten auch im Alltag Gefühle und Erlebnisse kreativ zu Papier bringen kann. Wir gestalten kleine Collagen aus Bild und Wortschnipseln, um den entstandenen Haikus einen schönen Rahmen zu geben.

Verbindliche Anmeldung bis 4.1.2026!



Marc Heinz

Marc Heinz

ist ausgebildeter Journalist und arbeitet seit 1996 zudem als Eventmanager, Werbetexter, Hochschuldozent, Marketingleiter oder Autor bzw. redaktioneller Mitarbeiter verschiedener Medienunternehmen und Verlage..

Er nahm erfolgreich an verschiedenen Literaturwettbewerben und Poetry Slams teil, einige seiner Texte erschienen in Anthologien und er arbeitet parallel an eigenen Buch- und Drehbuchprojekten.

KURSNR. G5210

LEITUNG Susanne Heinen
GEBÜHR € 36,40
RAUM RW21, Seminarraum 2
TERMIN Samstag, 10.1.2026, 10.00 - 17.00

Bitte bringen Sie Schreibutensilien (Fineliner, Folienstift), eine Schere und einen Klebestift mit. Im Kurs wird eine Materialgebühr von € 5,- eingesammelt.



Foto: Susanne Heinen, artCounseling



Zum Thema Japan gibt es in diesem Semester auch eine Teezeremonie, einen Iaido-Kurs (Schwertkampf) und natürlich auch Sprach- und Kochkurse. Mehr Infos im jeweiligen Programmbereich.

Malen und Zeichnen

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. In dieser Kursreihe wollen wir uns mit unterschiedlichen Aquarelltechniken beschäftigen. 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 Anfängerinnen/Anfänger und für Fortgeschrittene geeignet.

KURSNR. G5300

LEITUNG Ute Westien

GEBÜHR Basispreis (ab 6 TN) € 81,90
ab 8 TN € 65,10
ab 10 TN € 51,50

RAUM WWG, Ostbau, Zimmer 01
(Zeichensaal)

TERMINE Donnerstag, ab 2.10.2025
bis 20.11.2025, 16.45 - 19.00, 7 Treffen

Bitte bringen Sie mit: Aquarellblock, Aquarellfarben (oder einfache Wasserfarben), vorwiegend größere Aquarellpinsel, Mallappen oder Küchenkrepp, eine alte Zeitung und einen Wasserbehälter, bedarfsweise einen Föhn für einen schnelleren Trocknungsprozess.

Porträt-Malerei

Kursinhalte: Komposition, Perspektive, Proportionen, Farbe, Maltechnik und Kunstmalerei Geschichte

KURSNR. G5302

LEITUNG Helena Weiß

GEBÜHR Basispreis (ab 6 TN) € 156,-
ab 8 TN € 124,-
ab 10 TN € 98,-

RAUM WWG, Ostbau, Zimmer 01
(Zeichensaal)

TERMINE Donnerstag, ab 2.10.2025
bis 29.1.2026, 19.00 - 21.00, 15 Treffen

Bitte bringen Sie mit: Malblock, Papier und Malutensilien in der von Ihnen bevorzugten Technik.



Porträt zeichnen mit Hilfe von Foto und Gitternetz

Das Wichtigste ist eine gute Fotovorlage, die einen Kopf formatfüllend auf A4 zeigt und sich durch die Lichtführung im Gesicht auch Schatten zeigen. Wer sich unsicher ist, es stehen verschiedene Vorlagen zur Verfügung. Zuerst werden Details wie die Augen, die nicht ganz einfache Nase, der Mund, die Ohren und die Haare in kleinen Probezeich-

nungen einzeln geübt. Dann wird ein Gitternetz gezeichnet sowie eine transparente Folie mit demselben Gitternetz auf ein Foto gelegt, um das Erfassen der genauen Proportionen zu erleichtern. Nun können die wichtigsten Konturen leicht auf das Papier übertragen werden.

Gezeichnet wird auf einem hautfarbenen Papier mit Bleistift und weißem Stift für die Lichter. Papier und weiße Stifte stellt die Dozentin zur Verfügung.

Verbindliche Anmeldung bis 2.10.2025!

KURSNR. G5303

LEITUNG Claudia Söllner

GEBÜHR € 31,20

RAUM RW21, Seminarraum 4

TERMIN Samstag, 11.10.2025, 9.00 - 16.00

Bleistifte in Stärke F und B oder HB und 2 B, Radiergummi normal, Knetradiergummi, Spitzer, Lineal und/oder großes Geodreieck zum Ziehen des Gitternetzes, € 3,- Materialkosten

Zeichnen: Licht und Schatten

Um Objekte wirkungsvoll zu zeichnen ist die Kenntnis der Licht- und Schattensetzung wichtig. Neben der perspektivisch richtigen Darstellung sind beim Zeichnen die Kunst des Betonens und Weglassens wichtig.

Geübt wird in der ersten Stunde die Grundlagen der Licht- und Schattensetzung nur mit Bleistift. In den weiteren Stunden werden verschiedene Zeichenmöglichkeiten vorgestellt, aus der sich jede/r seine Lieblingstechnik aussuchen kann. Wir erstellen Studien von rauen, noppigen, glatten, glänzenden Objekten wie Obst und Gemüse, Federn und Muscheln, Gläsern und von Metallgegenständen.

Verbindliche Anmeldung bis 23.10.2025!



Ute Westien

Die eigenen Empfindungen auszudrücken ist ein malerisches Erlebnis und auch mein künstlerisches Anliegen. Dabei bewege ich mich gerne im Spannungsfeld zwischen Gegenständlichkeit und Abstraktion. Ich bin offen für unterschiedliche Maltechniken und kombiniere Aquarell- und Acrylmalerei u.a. mit grafischen Elementen, mit einfachen Drucktechniken oder Collagen. Ich habe seit meiner Jugend zahlreiche Malseminare besucht und bildete mich an Kunstakademien weiter.

In meinem Berufsleben als Ärztin und Kunsttherapeutin war mir die Malerei immer ein wichtiger kreativer Ausgleich.

KURSNR. G5304

LEITUNG Claudia Söllner
 GEBÜHR € 41,60
 RAUM WWG, Ostbau, Zimmer 13
 TERMINE Donnerstag, ab 30.10.2025
 bis 27.11.2025, 18.30 - 20.30, 4 Treffen

Bitte mitbringen: Bleistift HB und 2B, Radiergummi und Knetradiergummi, Spitzer, kleine Schere, weißes oder leicht getöntes Zeichenpapier, für getöntes Zeichenpapier einen weißen und schwarzen Farbstift, wer möchte darf natürlich die persönlichen Lieblingsstifte mitbringen

Zeichnen mit zwei oder mehr Fluchtpunkten

Um Gebäude, Möbel, Straßen, aber auch Menschen und Tiere richtig darzustellen braucht es Kenntnisse der Perspektive. Die Zentralperspektive mit einem Fluchtpunkt ist noch einfacher zu zeichnen wie die aufwendigere Technik mit zwei oder mehr Fluchtpunkten. Die Ergebnisse wirken aber natürlicher.

In diesem Kurs zeichnen wir zuerst einfache Würfel und Quader in den unterschiedlichsten Perspektiven, die dann nach und nach ausgearbeitet werden mit Durchbrüchen, Wölbungen, Säulen, Fenstern, Türen usw. bis das Zeichnen von Gebäuden und Straßenzügen leicht von der Hand geht.

Verbindliche Anmeldung bis 8.1.2026!**KURSNR. G5305**

LEITUNG Claudia Söllner
 GEBÜHR € 41,60
 RAUM WWG, Ostbau, Zimmer 13
 TERMINE Donnerstag, ab 15.1.2026 bis 5.2.2026,
 18.30 - 20.30, 4 Treffen



Bild: Tintenfasschen, C. Söllner



Ina Seidel

Ich heiße Ina Seidel und komme aus Bayreuth. Hier aufgewachsen habe ich an der hiesigen Universität Lehramt für Grundschulen mit der Fächerkombination Germanistik, Geschichte, Geographie und Kunst studiert.

In meiner Freizeit liebe ich es, Kunstmuseen zu besuchen und natürlich auch selbst zu zeichnen. Meine Leidenschaft für das bildnerische Gestalten würde ich gerne in diesem neuen Kurs mit Ihnen teilen.

Bitte mitbringen: Bleistift, Radiergummi, Spitzer, Skizzenpapier A4, festeres Zeichenpapier A3, langes Lineal oder Holzleiste etwa 50 cm, Tesafilm.

Zeichnen zur Entspannung

In diesem Zeichenkurs, der für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet ist, haben Sie die Möglichkeit, einerseits verschiedenste Zeichentechniken mit unterschiedlichen Motiven auszuprobieren, andererseits durch angenehme Musik und die natürliche Konzentration auf das Darzustellende Ruhe und Entspannung für ihren restlichen Tag zu finden.

KURSNR. G5306

LEITUNG Ina Seidel
 GEBÜHR Basispreis (ab 6 TN) € 54,60
 ab 8 TN € 43,40
 ab 10 TN € 34,30
 RAUM WWG, Ostbau, Zimmer 01 (Zeichensaal)
 TERMINE Dienstag, ab 7.10.2025 bis 25.11.2025,
 18.00 - 19.30, 7 Treffen

Bitte bringen Sie mit: Zeichenpapier, Bleistifte in verschiedenen Stärken, Radiergummi, Spitzer, Lineal. Kohlestifte und Tusche werden bei Bedarf im Kurs gestellt. Im Kurs werden € 3,- Papierkosten eingesammelt.

Farbenpracht-Workshop – Dem Novembergrau entgegen!

Unsere Farbpalette spannt den Bogen von den heiteren Farben des Sommers bis hin zu herbstlichen Ocker- und Brauntönen. Unter dem Einsatz verschiedenster Techniken (Spachteln, Walzen, Kratzen und Klecksen etc.) entstehen die Seele wärmende Bilder, die Sie durch die dunkle Jahreszeit tragen.

Verbindliche Anmeldung bis 6.11.2025!

KURSNR. G5307

LEITUNG Margit Rehner

GEBÜHR € 39,-

RAUM Museumswerkstatt des Kunstmuseums,
Eingang: Maximilianstr. 35

TERMINE Freitag, ab 14.11.2025, 19.00 - 21.30
Samstag 15.11.2025, 10.00 - 15.00

Bitte bringen Sie mit: 3-4 Leinwände. Es wird eine Materialgebühr von € 10,- im Kurs eingesammelt.



Bild: M. Rehner

NEU Tierporträt mit Aquarell, Fineliner und Buntstift - Ein kreativer Einstieg in die Tiermalerei

Zu Beginn untersuchen wir die charakteristischen Merkmale von Tieren: Körperhaltung, Fellstruktur, Proportionen. Aus den Vorstudien entwickeln wir anschließend ein persönliches Porträtmotiv.

Wir zeichnen das Tier mit weichem Bleistift vor und verstärken einzelne Konturen mit wasserfester Tuschetinte oder Finelinern. Danach kolorieren wir das Motiv mithilfe lockerer Aquarelltechniken – abstrakt, lebendig und stimmungsvoll. Die Augen und die Nase des Tieres arbeiten wir abschließend detailliert mit farbigen Buntstiften aus – für das gewisse Etwas und einen lebendigen Ausdruck.

Am Ende hält jede/r ein eigenes Tierporträt in den Händen – individuell, künstlerisch und mit persönlicher Handschrift.

Verbindliche Anmeldung bis 6.11.2025!

KURSNR. G5308

LEITUNG Diana Kosczor-Pfeufer

GEBÜHR € 31,20

RAUM WWG, Ostbau, Zimmer 16

TERMINE Donnerstag, ab 13.11.2025 bis 20.11.2025,
18.00 - 21.00, 2 Treffen

Bitte bringen Sie mit: Aquarellpapier (mind. 250 g/m², besser 300 g/m²) und mindestens DIN A4, gerne auch DIN A3, matt oder satiniert, weicher Bleistift (z.B. B oder 2B), Fineliner mit wasserfester Tinte 0.1 oder 0.3, Aquarellfarben (v.a. Brauntöne), Farbstifte in Schwarz, Ocker, Hellbraun, Dunkelbraun, Hellblau und Orange, Rundpinsel (ein größer und ein kleiner), weißer Markerstift (z.B. Posca)

NEU Zeichnen – Quelle der Inspiration

Gemeinsam tauchen wir ein in die Welt der Zeichnung und lernen den Umgang mit verschiedenen Materialien wie Bleistift, Buntstiften, Kohle und Kreide. Jede Einheit bietet mit gezielten Übungen und kreativen Aufgaben Raum zum Ausprobieren neuer Techniken. Hier sind alle willkommen, die Lust auf Kunst haben und Ihr Gefühl für Linien, Formen, Licht und Schatten (weiter-)entwickeln möchten. In inspirierender Atmosphäre entstehen individuelle Werke und der Austausch in der Gruppe sorgt für zusätzliche Impulse. Sie werden überrascht sein, was

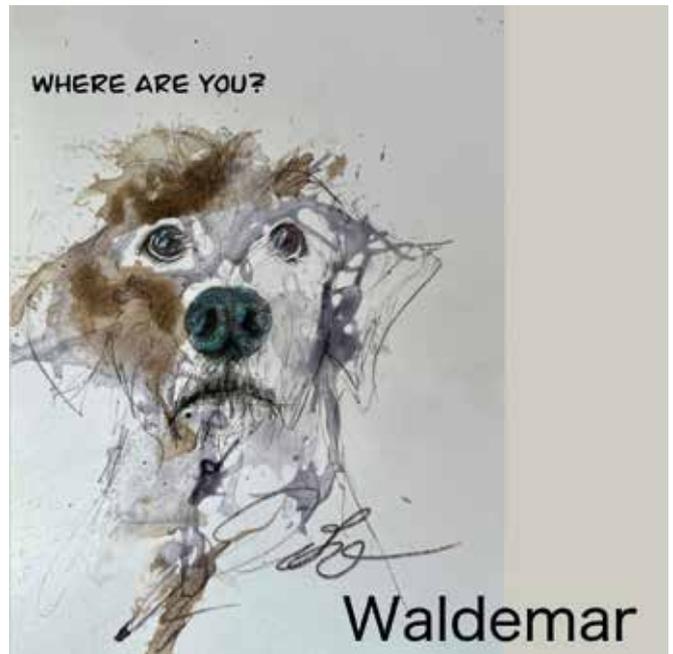


Bild: D. Kosczor-Pfeufer



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.“

Verbindliche Anmeldung bis: 30.10.2025!**KURSNR. G5309**

LEITUNG Marc Heinz
 GEBÜHR € 52,-
 RAUM RW21, Seminarraum 4
 TERMINE Samstag, 8.11. und 22.11.2025, 10.00 - 15.00,
 2 Treffen

Zeichenmaterial: gerne in unterschiedlichen Stärken sowie Stifte (Bleistifte, Kohle, Buntstifte und Kreide) je nach Wunsch.

**Worte, Farben, Linien – Die Cut-up-Methode entdecken**

Die Cut-up-Methode bewegt sich zwischen Sprache und Bild. Durch das Neuarrangieren von Wortschnipseln entstehen poetische Kompositionen, ergänzt durch Farbflächen und lineare Elemente. Dieser Kurs bietet Raum für experimentelles Arbeiten mit reduzierten Mitteln. Gestalten wir ein individuelles Leporello - intuitiv, spielerisch und inspiriert vom Zusammenspiel aus Text, Form und Farbe. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Verbindliche Anmeldung bis 9.2.2026!**KURSNR. G5310**

LEITUNG Susanne Heinen
 GEBÜHR € 36,40
 RAUM RW21, Seminarraum 4
 TERMINE Freitag, 13.2.2026, 16.00 - 19.00
 Samstag, 14.2.2026, 11.00 - 15.00

Bitte bringen Sie mit: Klebestift, Folienstift (schwarz, wasserfest, Stärke S oder F), Schere und zum Schutz der Kleidung eine Malschürze, alte Hemd o.ä

Papiere, Farben und Materialien zu Gestaltung werden gestellt. Die Materialkosten in Höhe von € 16,- werden von der Dozentin im Kurs eingesammelt

Sei dein eigener Glückspilz

Jeder Mensch hat eine eigene, ganz persönliche Vorstellung davon, was Glück für ihn bedeutet. In diesem Workshop geht es darum, sich auf sich selbst zu besinnen und seinem eigenen Glück ein Stückchen näherzukommen. Gemeinsam werden wir an einem kleinen Lebensteppich arbeiten, der mit deinen Stärken und Wünschen gefüllt ist. Dabei geht es nicht darum, ein perfektes Kunstwerk zu erschaffen, sondern sich auf den Prozess einzulassen und mit sich selbst in Resonanz zu gehen.

Am Ende hält jede/r ein kleines Bild in den Händen, das Gedanken und Gefühle widerspiegelt und als Mutmacher dienen kann, wenn das Glück einmal von einer Wolke verdeckt ist.

Verbindliche Anmeldung bis 20.1.2026!**KURSNR. G5311**

LEITUNG Susanne Heinen
 GEBÜHR € 31,20
 RAUM Museumswerkstatt des Kunstmuseums,
 Eingang: Maximilianstr. 35, Bth.
 TERMINE Freitag, 23.1.2026, 16.00 - 19.00
 Samstag, 24.1.2026, 10 - 17

Malplatten, Papiere, Acrylfarbe, Ölpastellkreiden werden gestellt. Die Materialkosten in Höhe von € 14,- werden von der Dozentin im Kurs eingesammelt.

Bitte einen Klebestift, einen Folienstift (schwarz, wasserfest, Stärke S oder F), eine Schere und zum Schutz der Kleidung eine Malschürze, altes Hemd o.ä. mitbringen.



Foto: S. Heinen



Foto: A. Lorenz

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 bekommen Sie einen „Einblick“.

Verbindliche Anmeldung bis 09.10.2025!

KURSNR. G5400

LEITUNG Andreas Lorenz
GEBÜHR € 57,20
RAUM Werkstatt, Schobertsreuth 20,
95490 Mistelgau
TERMINE Freitag, 17.10.2025, 19.00 – 20.30
Samstag, 18.10.2025, 8.30 – 15.00
Sonntag, 19.10.2025, 9.00 - 12.00

Für Material werden im Kurs je nach Verbrauch mindestens € 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.

Schmuckverliebt

Kreiere dein eigenes, individuelles Schmuckstück – für dich selbst oder als Geschenk. Die speziellen Perlen bestechen durch zeitlose Eleganz, natürliche Schönheit und Raffinesse. Durch dieses außergewöhnliche Material und deine persönliche Kreativität entsteht so ein „MAGISCHES SCHMUCKSTÜCK“. Ich zeige dir die Handwerkskunst des Fädelns und den Weg zum fertigen Schmuckstück. Zur Auswahl stehen: Armbänder, Handyketten, Ketten oder Schlüsselanhänger.

Verbindliche Anmeldung bis 2.11.2025!

KURSNR. G5401

LEITUNG Petra Lindthaler
GEBÜHR € 15,60
RAUM Schmuckwerkstatt, Talblick 4, 95448 Bayreuth
TERMIN Samstag, 8.11.2025, 19.00 - 22.00

Die Kosten für Material und eine kleine Erfrischung in Höhe von € 15,- bis € 20,- werden am Kurstag von der Dozentin eingesammelt.



Petra Lindthaler

Neben meiner Arbeit als Tagesmutter schlägt mein Herz auch für das Gestalten von Schmuck.

Für mich ist das kreative Arbeiten ein schöner Ausgleich und Ausdruck meiner Persönlichkeit.

KURSNR. G5402

LEITUNG Petra Lindthaler
GEBÜHR € 15,60
RAUM Schmuckwerkstatt, Talblick 4, 95448 Bayreuth
TERMIN Freitag, 5.12.2025, 19.00 - 22.00

Verbindliche Anmeldung bis 30.11.2025!

Die Kosten für Material und eine kleine Erfrischung in Höhe von € 15,- bis € 20,- werden am Kurstag von der Dozentin eingesammelt.



Kuschelige Winteraccessoires häkeln

Erlernen Sie in gemütlicher Runde das Häkeln eines Stirnbandes oder einer Mütze. Neulinge erlernen hierbei die Grundtechniken des Häkelns, Fortgeschrittene erlernen neue Muster.

Verbindliche Anmeldung bis 9.10.2025!

KURSNR. G5403

LEITUNG Lena Keßler
GEBÜHR € 15,60
RAUM RW21, Seminarraum 2
TERMIN Samstag, 18.10.2025, 10.00 - 13.00

Bitte bringen Sie eine Häkelnadel in Stärke 6 mit. Sollten Sie die Mütze/das Stirnband für eine andere Person häkeln wollen, messen Sie im Voraus den Kopfumfang ab. Verschiedenfarbiges Garn wird von der Kursleiterin gestellt. Hierfür werden Materialkosten in Höhe von € 4,- bis € 6,- im Kurs eingesammelt.

**Festliche Weihnachtsdeko selbstgehäkelt**

In diesem Kurs häkeln wir in gemütlicher Runde kleine weihnachtliche Ornamente. Diese können dann als Baumschmuck oder Geschenkanhänger verwendet werden, oder als Girlande dem Zuhause weihnachtliche Stimmung verleihen. Ganz nebenbei werden so das Lesen von Häkelanleitungen und das Häkeln verschiedener Maschenarten erlernt. Dieser Kurs ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet.

Verbindliche Anmeldung bis 20.11.2025!

KURSNR. G5404

LEITUNG Lena Keßler
GEBÜHR € 15,60
RAUM RW21, Seminarraum 1
TERMIN Samstag, 29.11.2025, 10.00 - 13.00

Bitte bringen Sie eine Häkelnadel in Stärke 4 mit. Das Häkelgarn wird von der Kursleiterin gestellt. Hierfür werden im Kurs 3-4 € Materialgeld eingesammelt.

Stiftemäppchen häkeln

In diesem Kurs wollen wir ein hübsches, individuelles Stiftemäppchen mit Reißverschluss häkeln. Hierbei lassen sich ganz nebenbei verschiedene Maschenarten und das Lesen von Häkelanleitungen erlernen. Der Kurs ist deshalb auch für Neulinge gut geeignet.

Verbindliche Anmeldung bis 22.1.2026!

KURSNR. G5405

LEITUNG Lena Keßler
GEBÜHR € 15,60
RAUM RW21, Seminarraum 4
TERMIN Samstag, 31.1.2026, 10.00 - 13.00

Bitte bringen Sie eine Häkelnadel in Stärke 4 und eine spitze Nähadel mit großem Ohr mit. Verschiedenfarbiges Garn und Reißverschlüsse werden von der Kursleiterin gestellt. Hierfür werden Materialkosten in Höhe von € 3,50 bis € 4,50 im Kurs eingesammelt.

Übrigens:

Unser Programm finden Sie auch im Internet

www.vhs-bayreuth.de

Dort können Sie sich auch bequem
online anmelden!



Herbst 2025

Göttliches Fühlen - Lesung

Zeit: Mittwoch, 01.10.2025, 19:00 Uhr
Ref.: Dr. Felix Leibrock, Autor, Pädagogischer Leiter EBW München
Ort.: LKG Stadtmission Bayreuth, Sophienstr. 23, Bayreuth
Koop.: Stadtkirche Bayreuth, LKG Stadtmission

Ganz hier. Ganz gehalten.**Vom Reichtum (christlicher) Spiritualität**

Zeit: Montag, 10.11.2025, 19.00 Uhr
Ref.: Jutta Geyrhalter, Dipl.-Rel.päd (FH), Referentin für Spiritualität der Evang.-Luth. Kirche in Bayern
Ort: Seminarraum im Hof, EZ, Richard-Wagner-Str. 24, Bayreuth

Der Teddybär**Kleiner Hoffnungsträger in der Welt der Bärenötter**

Zeit: Freitag, 21.11.2025, 19.00 Uhr
Ref.: Dr. Hans-Jürgen Luibl, Theologe
Ort: Lutherkirche, Bodenseering 95, 95445 Bayreuth

Schloss der Rosse**Barocke Pferde-Architektur in Bayreuth**

Zeit: Dienstag, 20.01.2026, 19.30 Uhr
Ref.: Dr. Magdalena Bayreuther, Historikerin, Leiterin Museum Bayerisches Vogtland
Ort: Seminarraum im Hof, EZ, Richard-Wagner-Str. 24, Bayreuth
Koop.: Colloquium Historicum Wirsbergense; Frankenbund

**Für alle Veranstaltungen gilt:
Eintritt frei, Spenden erbeten**

Weitere Infos:

www.ebw-oberfranken-mitte.de
Aktuelle Newsletter
zu verschiedenen Themen:



Veranstaltungen im FabLab



Das FabLab-Bayreuth, die offene Hightechwerkstatt Oberfranken, steht für Demokratisierung von Hightech. Durch niedrighochschwelligen Zugang soll allen Menschen die Möglichkeit geschaffen werden, am technologischen Fortschritt teilzunehmen.

Alle Kurse finden im FabLab e. V. Bayreuth e.V., in der Ludwig-Thoma-Straße 36b statt. Alle Materialien werden gestellt. Nach den Kursen erhalten die TN die Berechtigung selbstständig im FabLab zu arbeiten.

Das Fab Lab bietet diese Kurse in Kooperation mit der vhs Bayreuth an. Die Anmeldung zu diesen und weiteren Workshops erfolgt direkt über das FabLab: www.fablab-bayreuth.de. Dort finden Sie auch weitergehende Informationen zu den einzelnen Angeboten.

Textiles

Einführung in die Nähmaschine

donnerstags, 18 – 21 Uhr, 29 €
Termine: 6.10., 13.11., 11.12.25 und 8.1., 5.2.26

Nähfüße kennenlernen

Dienstag, 14.10.25, 18 – 21 Uhr, 18,90 €

Freie Kurven nähen – Impro für Fortgeschrittene

Samstag, 7.2.25, 9 – 16 Uhr, 39 €

Faszination Patchwork – alles was man zum Einstieg wissen muss

Samstag, 29.11.25, 9 – 16 Uhr, 39,90 €

Einführung in die computergesteuerte Stickmaschine

samstags, 12.30 – 15.30 Uhr, 29,90 €
Termine: 15.11., 13.12. 25 und 7.2.26

Kreatives Textildesign im Thermotransferverfahren mit Folienplotter

mittwochs, 17.30 – 20 Uhr, 33,- €
Termine: 1.10., 29.10., 26.11.25 und 7.1., 11.2.26

Holz

Der Handhobel – Das Werkzeug der Holzbearbeitung

Samstag, 18.10.25, 13 – 18 Uhr, 59 €

Drechseln für Einsteiger – gestalte deinen eigenen Stift

samstags, 10 – 13 Uhr, 39 €
Termine: 8.11., 6.12.25

Drechseln für Einsteiger – gestalte deine eigene Pfeffermühle

samstags, 14 – 18 Uhr, 49 €
Termine: 8.11., 6.12.25

Holzverbindungen im Möbelbau – Bau eines Schlüsselkastens

Freitag, 23.1. und Samstag 24.1.2026, 9 – 18 Uhr, 159 €

Papier

Buchbindearbeit: Wir stellen eine stabile Mappe mit Buchbinderleinen und Buntpapier her

Mittwoch, 25.10.25, 9 – 16 Uhr, 39 €

Schneiden, sägen, drucken

Einführung zum kreativen Einsatz eines Lasercutters

mittwochs, 17.30 – 20 Uhr
Termine: 22.10., 19.11., 17.12.25 und 14.1., 11.2.26

Einführung in die CNC-Fräse und Fusion 360

samstags, 10 – 16 Uhr, 49 €
Termine: 15.11.25 und 10.1.26

Einführung 3D-Druck im Schichtschmelzverfahren

mittwochs, 17.30 – 20 Uhr, 39 €
Termine: 15.10., 12.11., 10.12.25 und 7.1., 4.2.26

Einführung 3D-Druck im Stereolithografie-Verfahren (SLA)

mittwochs, 17.30 – 20 Uhr, 29 €
Termine: 1.10., 26.11.25 und 21.1.26



Kontakt :

fon: 0921 79308650 web: www.fablab-bayreuth.de

facebook: www.facebook.de/fablab.bayreuth

instagram: www.instagram.com/fablab_bayreuth_de

github: <https://github.com/fablab-bayreuth>

FabLab-Bayreuth e. V.
Ludwig-Thoma-Straße 36 b
95447 Bayreuth

Fotografie



Einführung in die Fotografie

Der Kurs richtet sich an Anfängerinnen und Anfänger ohne oder mit geringen Vorkenntnissen in der Fotografie. Egal, ob analog oder digitale Kamera - die grundlegenden Bedienelemente sind stets die gleichen. In diesem Kurs erklären wir die Funktionen und Wirkungsweisen von Blende und Belichtungszeit und nehmen die weiteren Bedienelemente der Kamera genauer unter die Lupe. Außerdem beschäftigen wir uns im Detail mit verschiedenen Kamerapositionen.

Verbindliche Anmeldung bis 29.1.2026!

KURSNR. G5500

LEITUNG Abalo Pawilou
GEBÜHR € 52,-
RAUM RW21, Seminarraum 2
TERMINE Samstag, ab 7.2.2026 bis 14.2.2026,
13.00 - 18.00, 2 Treffen



Makrofotografie

Kleine Dinge ganz groß. Erkunde den Makrokosmos durch den Sucher. Ich möchte dir eine andere Welt der Fotografie zeigen. Trete ein in die Makrofotografie und erforsche die Welt der kleinen Dinge.

Bei gutem Wetter outdoor, bei schlechtem Wetter indoor.

Verbindliche Anmeldung bis 16.10.2025!

KURSNR. G5501

LEITUNG Astrid Loos
GEBÜHR € 26,-
RAUM Gravenreuther Straße 5 (ehem. Walküre)
TERMIN Samstag, 25.10.2025, 10.00 - 15.00

Objektiv: lichtstarke Festbrennweite 100mm oder höher (wenn vorhanden Makroobjektiv), Stativ, volle Akkus, leere Speicherkarte.



Foto: Weißenstädter See, A. Loos



Portrait mit available Light

Entdecke die faszinierende Welt der Fotografie mit natürlichem Licht! In diesem praxisorientierten Kurs lernst du, wie du vorhandenes Licht – sei es Tageslicht, Straßenlaternen oder Fensterlicht – gezielt nutzt, um beeindruckende Bilder mit Atmosphäre und Tiefe zu gestalten.

Was dich erwartet:

- Grundlagen der Available-Light-Fotografie
- Arbeiten mit wenig Licht ohne Blitz
- Belichtung, ISO, Weißabgleich & Kameraeinstellungen
- Licht sehen lernen: Wie du Lichtquellen kreativ einsetzt
- Praktische Übungen bei natürlichem & urbanem Licht

Bei schönem Wetter findet der Kurs im Freien statt (Standpunkt wird noch bekannt gegeben).

Verbindliche Anmeldung bis 6.11.2025!

KURSNR. G5502

LEITUNG Astrid Loos
GEBÜHR € 26,-
RAUM Gravenreuther Straße 5 (ehem. Walküre)
TERMIN Samstag, 15.11.2025, 13.00 - 18.00

Objektive: Festbrennweiten, Zoomobjektive, volle Akkus, leere Speicherkarte.



Entdecke die Kunst der Street-Fotografie

In diesem praxisorientierten Kurs lernst du, den Zauber des Alltags festzuhalten: spontane Begegnungen, authentische Momente und die Dynamik des öffentlichen Raums. Gemeinsam gehen wir auf fotografische Entdeckungstour und schärfen den Blick für Komposition, Licht und das Besondere im Unspektakulären. Dieser Kurs bietet Inspiration, Technik und Feedback für deinen persönlichen Stil in der Street-Fotografie. Outdoor-Kurs

Verbindliche Anmeldung bis 20.11.2025!

KURSNR. G5503

LEITUNG Astrid Loos
GEBÜHR € 26,-
RAUM Jean-Paul-Straße 22, Bayreuth
TERMIN Samstag, 29.11.2025, 13.00 - 18.00

35 mm Festbrennweite oder 24 mm Festbrennweite oder Zoomobjektiv, volle Akkus, leere Speicherkarte. Warme Kleidung.



Sonnenaufgang am Weißenstädter See

Der Moment, wenn der Tag beginnt, das Licht weich über die Landschaft streicht und die Welt noch still ist – das ist die beste Zeit für beeindruckende Fotos. In diesem Kurs widmen wir uns ganz dem Zauber des Sonnenaufgangs. Du lernst, wie du zur „blauen“ und „goldenen“ Stunde richtig belichtest, mit Lichtstimmung spielst, einen anderen Blick-

winkel einnimmst und aus wenigen Minuten
bestes fotografisches Potenzial schöpfst.

Verbindliche Anmeldung bis 30.11.2025!

KURSNR. G5504

LEITUNG Astrid Loos

GEBÜHR € 26,-

RAUM großer Parkplatz Weißenstädter See

TERMIN Sonntag, 7.12.2025, 6.30 - 11.30

Lichtstarkes Weitwinkelobjektiv, Stativ, volle Akkus, wenn
vorhanden Ersatzakkus, leere Speicherkarte. Wasser für
unterwegs, Handschuhe, festes Schuhwerk, wenn möglich
wasserdicht. Warme Kleidung!



Aureliano Zattoni

„Tornate all'antico e sarà un progresso“
(Giuseppe Verdi)

Geh zurück zum Alten, es wird ein Fortschritt
sein

Musik & Tanz

Eine Einladung zur Oper: Reise in die Geschichte der italienischen Oper

Italienische Oper, wie Sie sie noch nie erlebt haben.... Ein-
mal im Monat tauchen Sie ein in die italienische Opernwelt.
Sie sehen Ausschnitte aus den wichtigsten Opern (mit deut-
schen Untertiteln) und bekommen zusätzlich einfache Er-
klärungen in Italienisch und Deutsch. Sie erfahren einiges
über die Geschichte und die historische Bedeutung der vor-
geführten 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.

Kurstage sind: 31.10., 8.11., 05.12.2025 und 30.01.2026

Verbindliche Anmeldung bis 23.10.2025!

KURSNR. G5600

LEITUNG Aureliano Zattoni

GEBÜHR € 41,60

RAUM RW21, Seminarraum 1

TERMINE Freitag, ab 31.10.2025 bis 30.1.2026,
17.00 - 19.00, 4 Treffen

Handpan-Workshop

Die Handpan ist ein Instrument aus Stahlblech, das man
mit den Händen zum Klingen bringt. Ihr tiefgehender, sphä-
rischer Klang entspannt und inspiriert. Wir lernen verschie-
dene Handpans kennen, entdecken diese spielerisch und
üben uns in kreativem Selbstaussdruck. Wir experimentieren
mit unterschiedlichen Anschlagetechniken, erforschen die
Tonleiter und den gesamten Klangkörper und erfahren et-
was über den Aufbau einer Handpan.

Das Wichtigste: Wir müssen dabei nichts erreichen! Bei
diesem Instrument verschwimmen die Grenzen zwischen
Klang und Musik. Die freie Improvisation ist ohne musika-
lische Vorkenntnisse möglich. Alle sind entsprechend will-
kommen!

Verbindliche Anmeldung bis 16.10.2025!

KURSNR. G5601

LEITUNG Christian Gies

GEBÜHR € 15,60

RAUM RW21, Entspannungsoase

TERMIN Samstag, 25.10.2025, 15.00 - 18.00

Instrumente für den Kurs werden zur Verfügung gestellt.
Die Nutzungsgebühr beträgt € 20,-, da Handpans in der An-
schaffung sehr teuer sind und nach jeder Nutzung gepflegt
werden müssen



Foto: Handpan, Ch. Gies

Line Dance für Einsteiger

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. Seit dem Jahr 2002 ist Linedance eine anerkannte Sportart. Tanzen ist die ideale Gesundheitsprävention, es trainiert das Gedächtnis, steigert die Koordination und Ausdauer und fördert die Beweglichkeit und den Gleichgewichtssinn. Voraussetzung ist die Freude an der Bewegung in verschiedenen Rhythmen, der Spaß steht im Vordergrund, das Alter ist egal. Der Kurs vermittelt Grundschritte und Technik, die Musik geht von Country bis Pop, von Irish Folk bis Latin.....es wird nie langweilig!

Der Kurs beinhaltet Tänze mit einfachen Schrittfolgen und steigert langsam den Schwierigkeitsgrad.

KURSNR. G5602

LEITUNG Martina Schiller
GEBÜHR Basispreis (ab 6 TN) € 78,-
ab 8 TN € 62,-
ab 10 TN € 49,-
RAUM Seminarhaus am Neuen Schloss,
Ludwigstr. 12, Saal
TERMINE Freitag, ab 10.10.2025 bis 6.2.2026,
15.00 - 16.00, 15 Treffen

Line Dance für Fortgeschrittene

Die erlernten Tänze werden gefestigt und es kommen anspruchsvollere Choreografien dazu.

KURSNR. G5603

LEITUNG Martina Schiller
GEBÜHR Basispreis (ab 6 TN) € 78,-
ab 8 TN € 62,-
ab 10 TN € 49,-
RAUM Seminarhaus am Neuen Schloss,
Ludwigstr. 12, Saal
TERMINE Samstag, ab 4.10.2025 bis 14.2.2026,
10.30 - 11.30, 15 Treffen

Achtung kein Kurs am 20.12.2025!

Line Dance für Aufsteiger

Die Tänze aus den vorherigen Kursen werden geübt und neue einstudiert.

KURSNR. G5604

LEITUNG Martina Schiller
GEBÜHR Basispreis (ab 6 TN) € 78,-
ab 8 TN € 62,-
ab 10 TN € 49,-
RAUM Seminarhaus am Neuen Schloss,
Ludwigstr. 12, Saal
TERMINE Samstag, ab 4.10.2025 bis 14.2.2026,
12.00 - 13.00, 15 Treffen

Achtung kein Kurs am 20.12.2025!

Flamenco für Fortgeschrittene

Lassen Sie sich von der einzigartigen Faszination und dem Feuer des Flamenco mitreißen! Freude an Bewegung zur Musik, Leidenschaft und ganz viel Gefühl! Flamenco ist nicht nur Musik und Tanz - sondern eine Lebensweise, geprägt von Stolz und Selbstbewusstsein! Im Kurs werden unterschiedliche Variationen und Techniken vermittelt.

Flamenco verbessert Koordination und steigert Körpergefühl. Neben dem Erlernen der Choreografie stehen Ihr eigener Ausdruck und der Spaß am Tanzen im Vordergrund

KURSNR. G5605

LEITUNG Sigrid Wieandt
GEBÜHR Basispreis (ab 6TN) € 78,-
ab 8 TN € 62,-
ab 10 TN € 49,-
RAUM RW21, Seminarraum 5
TERMINE Mittwoch, ab 8.10.2025 bis 14.1.2026,
18.30 - 19.45, 12 Treffen

Bitte bringen Sie mit: Getränk, Schuhe mit 3-4cm Absatz (guter Halt), weiter Rock für die Damen

Flamenco für Anfänger mit Vorkenntnissen

In diesem Kurs lernen Sie die grundlegende Technik der rhythmischen Fußarbeit, Hand- und Armführung und die stolze und aufrechte Körperhaltung beim Flamenco kennen. Neben dem schrittweisen Erlernen einer kleinen Choreografie stehen Ihr eigener Ausdruck und Spaß am Tanzen im Vordergrund!

KURSNR. G5606

LEITUNG Sigrid Wieandt
GEBÜHR Basispreis (ab 6 TN) € 78,-
ab 8 TN € 62,-
ab 10 TN € 49,-



*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.

RAUM RW21, Seminarraum 5
TERMINE Donnerstag, ab 9.10.2025 bis 22.1.2026,
17.30 - 18.45, 12 Treffen

Achtung kein Kurs am 23.10.2025!

Bitte bringen Sie mit: Getränk, Schuhe mit 3-4 cm Absatz (guter Halt), weiter Rock für die Damen.

NEU Salsa Anfängerkurs

Du hattest schon immer Lust, Salsa-Tanzen auszuprobieren? Dann ist unser Anfängerkurs genau das Richtige für dich! Hier lernst du die grundlegenden Schritte, Drehungen und Stylings zu einem der angesagtesten lateinamerikanischen Tänzen. Im Mittelpunkt steht dabei der Spaß an der Bewegung und die Leidenschaft für das Tanzen. Wir legen aber auch besonderen Wert auf die Technik, damit du zu jeder Zeit auf der Tanzfläche glänzt und dich wohl fühlst. Wir freuen uns auf dich!

Die Anmeldung ist ohne feste(n) TanzpartnerIn möglich. Bitte geben Sie an, ob Sie mit Partnerin/Partner kommen (Name).

KURSNR. G5607

LEITUNG Inês Estrada
GEBÜHR Basispreis (ab 6 TN) € 109,20
ab 8 TN € 86,80
ab 10 TN € 68,60

RAUM RW21, Seminarraum 5
TERMINE Donnerstag, ab 2.10.2025 bis 29.1.2026,
19.00 - 20.30, 14 Treffen

Achtung kein Kurs am 23.10.2025!

Bitte bequeme Schuhe mitbringen.

Orientalischer Tanz für alle

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.

KURSNR. G5608

LEITUNG Rosemarie Ballwieser
GEBÜHR Basispreis (ab 6 TN) € 36,40
ab 8 TN € 29,-
ab 10 TN € 22,90

RAUM RW21, Seminarraum 5
TERMINE Dienstag, ab 21.10.2025 bis 9.12.2025,
18.30 - 19.30, 7 Treffen

Bitte bringen Sie mit: Gymnastikanzug, Gymnastikschuhe mit Ledersohlen, sowie ein Tuch, das um die Hüfte passt.



Mehr Generationen Haus
Miteinander – Füreinander



Evang. Familien-Bildungsstätte plus Mehrgenerationenhaus
Ludwigstr. 29,
95444 Bayreuth

Herzlich willkommen im Storchencafé!

Cafébetrieb: Di bis Do, 9.00 -12.30 Uhr, 14.30 -17.00 Uhr

www.familienbildung-bayreuth.de
Tel. 60 800 980, fbs.bayreuth@elkb.de

Flohmarkt

Selbstanbieter-Flohmarkt „Rund um´s Kind“
Flohmarkt von Familien für Familien
Sa, 11.10., 9 – 12 Uhr, Evang. Zentrum, Richard-Wagner-Str. 24

Vorträge und Seminare

Elterliche Sorge – Konsequenzen des gem. Sorgerechts
Referentin: Susanne Brückl-Betz, Fachanwältin, Mediatorin
Mi, 08.10., 19 – 21 Uhr, Treffpunkt, St. Georgen 1

Lego® Serious Play® für berufstätige Mütter
Referentin: Sonja Zöllner, freiberufl. Trainerin LEGO Serious Play
Mo, 13.10., 18 - 21 Uhr, Storchnhaus, EG, Ludwigstr. 29

Lesung „Emotional Load“
Referentin: Susanne Mierau, Soz. Pädagogin, Bestsellerautorin
Sa, 25.10., 19 – 20.30 Uhr, Löhehaus, EG, Bismarckstr. 3

RSV und Myko... was?
Referentin: Lisa-Marie Katzhammer
Di, 25.11., 19 – 20.30 Uhr, Storchnhaus, EG, Ludwigstr. 29

Tanz.Lichter.Glanz – Traditioneller griechischer Tanz
Referenten: Savina und Thomas Chamalidis
Sa, 29.11., 10 – 18 Uhr, Löhehaus, EG, Bismarckstr. 3

Weihnachts-SingCafé
Leitung: Carolin Pruy-Popp, Leiterin Beratungsstelle für Volksmusik
Mo, 01.12, 15 – 17 Uhr, Storchnhaus, EG, Ludwigstr. 29

Vielfalt (er-)leben – Austausch und Impuls für Intern. Paare
Referentin: Agnes Lieberknecht, Gesprächslinguistin, Paarberatung
Mi, 10.12., 19 – 21.00 Uhr, Storchnhaus, EG, Ludwigstr. 29

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, Di, Do 14.30 – 17.30 Uhr
	Mi 14.30 – 16.30 Uhr
	Tel. 0921 60 800 980
Angebote für Menschen jeden Alters, Veranstaltungen, Vorträge, Familien-Aktionen, Kurse für werdende Eltern, interkulturelle Treffs, Eltern-Kind-Kurse, Babysitter, Alleinerziehende, Nähwerkstatt, Kreativkurse, Gymnastik, Tanz- und Kochkurse.	



INTERNATIONALE SCHRIFTKUNSTAUSSTELLUNG

22.10.
BIS
18.12.

DAS LEBEN IST EIN AUGENBLICK.
UNSER ERDENSEIN WIE UNSER ERDENGANG
EIN FALL DURCH AUGENBLICKE. Jean Paul 1763-1825

04.11. | 16:00 – 17:30 Uhr

WORKSHOP

LUFTSCHIFFE – KUNST FÜR KINDER

In diesem Workshop dürfen Kinder ihre eigenen Luftschiffe bauen.

19.11. | 16:00 – 17:00 Uhr

SONDERVORLESESTUNDE

JEAN PAUL FÜR KINDER

Jean Paul für Kinder, geht das? Ja! Auf spielerische Weise gehen wir in dieser Vorlesestunde seinen bekannten Wortfindungen wie Schmutzfink oder Angsthase auf den Grund.



13.11. | 18:00 Uhr

FIGURENTHEATER

JEAN PAUL – EIN FIGUREN-THEATER-ROADMOVIE AUF SCHUSTERS RAPPEN

Eine unterhaltsame, witzige, empfindsame Begegnung mit allerlei Abschweifungen mit einem der sprachmächtigsten Schriftsteller seiner Zeit.



Weitere Informationen finden Sie auf unserer Homepage unter:
www.stadtbibliothek.bayreuth.de



Kochschule

Healthy & tasty – the multilingual cooking experience

Kochworkshops für Jugendliche (ab 15 Jahren) und Erwachsene

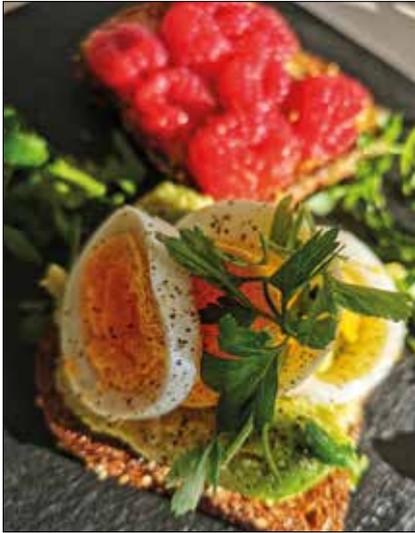


Foto: V. Rodriguez-Gonzales

Gesund und langweilig? Nicht bei uns!

In diesen Workshops lernst du einfache, aber überraschende Rezepte kennen – mit echtem Geschmack und echten Vorteilen: stressreduzierend, entzündungshemmend, ohne raffinierten Zucker und ohne verarbeitete Produkte.

Ein sinnliches Erlebnis, das deinen Körper nährt, deinen Geist beruhigt und deine Energie mit jedem Bissen aktiviert. Praktisch. Kraftvoll. Lecker.

Die Kurse finden auf Englisch, Spanisch und bei Bedarf auch in Deutsch statt – klar verständlich und praxisnah. Rezepte sind auf deutsch.



Süße Kraft: Bewusste Küche gegen Stress und Unruhe / Sweet power – recipes against stress

Lust auf Süßes- ohne schlechtes Gewissen? In diesem Workshop lernst du, wie du köstliche Desserts zubereitest, die nicht nur schmecken, sondern auch den Körper beruhigen und nähren. Rezepte gegen Stress, zur Hormonbalance und zur Stärkung des Wohlbefindens – cremig, aromatisch und voller Magie. Süßes kann Medizin sein.

Rezepte:

- Proteinreicher Süßkartoffelkuchen mit Mandel-Kokos-Dattel-Creme
- Entzündungshemmendes Getränk aus Kakao, Kurkuma, schwarzem Pfeffer und Zimt
- Gesunde Snacks aus Datteln, Nüssen und dunkler Schokolade

Verbindliche Anmeldung bis 7.10.2025!

KURSNR. G7400

LEITUNG Veyza Jenisse Rodriguez-Gonzales

GEBÜHR € 8,30

RAUM RW21, Kochstudio

TERMIN Dienstag, 14.10.2025, 17.30 - 19.30

Für Lebensmittel werden im Kurs € 15,- bis € 20,- eingesammelt! Bitte bring eine Schürze, ein Geschirrtuch und Behälter für evtl. Reste mit!

Grüne Frühstücke für klare Gedanken / Best breakfast ideas for a clear mind

Starte voller Energie in den Tag – mit einem nährstoffreichen Frühstück, das sättigt und gleichzeitig belebt. Ideal vor der Arbeit, Schule oder dem Training. Reich an Proteinen, gesunden Fetten und Antioxidantien. Für den klaren Kopf, stabile Energie und echte Lebensfreude - ohne Kompromisse.

Rezepte:

- Grüne Protein-Pfannkuchen mit Bananencreme,
- Nüssen, Kakaonibs und Zimt;
- Energy Balls mit Matcha, Kakao und Kokos,
- Golden Drink mit Kurkuma, Zimt, Pfeffer und Datteln

Verbindliche Anmeldung bis 11.11.2025!

KURSNR. G7401

LEITUNG Veyza Jenisse Rodriguez-Gonzales

GEBÜHR € 8,30

RAUM RW21, Kochstudio

TERMIN Dienstag, 18.11.2025, 17.30 - 19.30

Für Lebensmittel werden im Kurs € 15,- bis € 20,- eingesammelt! Bitte bring eine Schürze, ein Geschirrtuch und Behälter für evtl. Reste mit!

Intelligentes Vergnügen: Gesunde Desserts für die Feiertage / Christmas desserts – sweet & healthy

Süß und gesund? Ja, das geht! Lerne, wie du einen weichen Schoko-Vulkan-Kuchen und ein kraftspendendes Tiramisu zubereitest - ganz ohne Reue. Dazu gibt's Snacks, die lange satt machen und echte Nährstoffe liefern. Der perfekte Mix aus Genuss und Gesundheit für die festliche Zeit.

Verbindliche Anmeldung bis: 9.12.2025!

KURSNR. G7402

LEITUNG Veyza Jenisse Rodriguez-Gonzales

GEBÜHR € 8,30

RAUM RW21, Kochstudio

TERMIN Dienstag, 16.12.2025, 17.30 - 19.30

Für Lebensmittel werden im Kurs € 15,- bis € 20,- eingesammelt! Bitte bring eine Schürze, ein Geschirrtuch und Behälter für evtl. Reste mit!

**Gourmet- Reset: Gesunde Pasta & Desserts / Foodlovers – healthy pasta and great desserts!**

Der Neustart für Deinen Körper
Gerichte, die dich wärmen, sättigen und stärken - ohne zu belasten. Ideal zur Unterstützung von Verdauung und emotionalem Gleichgewicht. Bewusst essen heißt nicht verzichten - sondern entdecken, wie gut echtes Essen tun kann

Verbindliche Anmeldung bis: 13.1.2026!

KURSNR. G7403

LEITUNG Veyza Jenisse Rodriguez-Gonzales
GEBÜHR € 8,30
RAUM RW21, Kochstudio
TERMIN Dienstag, 20.1.2026, 17.30 - 19.30

Für Lebensmittel werden im Kurs € 15,- bis € 20,- eingesammelt! Bitte bring eine Schürze, ein Geschirrtuch und Behälter für evtl. Reste mit!

**Echte Balance: Schnelle Küche für jeden Tag Allday cooking – fast & delicious!**

Für alle, die gesund essen wollen - auch wenn wenig Zeit bleibt. In diesem Workshop lernst du, wie du in kurzer Zeit ein vollständiges, ausgewogenes und leckeres Mittagessen zubereitest. Dazu bekommst du kreative Snack-Ideen für den Alltag. Essen darf einfach sein - und trotzdem stark

Rezepte: Mediterrane Snacks: Gurken, Paprika, Brot mit Tomaten, Knoblauch und Olivenöl, Avocado und Garnelen

Verbindliche Anmeldung bis: 3.2.2026!

KURSNR. G7404

LEITUNG Veyza Jenisse Rodriguez-Gonzales
GEBÜHR € 8,30
RAUM RW21, Kochstudio
TERMIN Dienstag, 10.2.2026, 17.30 - 19.30

Für Lebensmittel werden im Kurs € 15,- bis € 20,- eingesammelt! Bitte bring eine Schürze, ein Geschirrtuch und Behälter für evtl. Reste mit!

Für alle in den Ausschreibungen angegebenen Gerichte gilt: vorbehaltlich Änderungen, wenn zum Beispiel eine Zutat nicht zu bekommen war, etc. Die verwendeten Zutaten sind größtenteils bio, fair oder regional.

**Kochen mit verschiedenen Küchenmaschinen**

Ich koche seit Jahren für mich und meinen Mann ganz klassisch. Seit zwei Jahren bin ich Mutter von einem Sohn. Seit er auf der Welt ist, sind einige Aufgaben hinzugekommen. Ich möchte alles unter einen Hut bekommen. Freizeit, Me Time, Familienzeit und gesundes Essen. Das ist nicht immer einfach. Eine Küchenmaschine hilft mir dabei, alles zu vereinen. Meine Intention ist es euch zu zeigen, wie ihr damit Zeit sparen könnt und gleichzeitig ein frisches und alltagstaugliches Essen zaubert.

Im Kurs lernt ihr, wie ihr mit einer Küchenmaschine (egal welche) kochen könnt. Wir bereiten verschiedene, saisonale Speisen zu. Dazu gebe ich euch Tipps, welche Lebensmittel unbedingt auf dem Speiseplan stehen sollten damit ihr euch und eure Familie optimal versorgt.

Verbindliche Anmeldung bis: 20.10.2025!

KURSNR. G7405

LEITUNG Alisa Ern
GEBÜHR € 16,40
RAUM RW21, Kochstudio
TERMIN Montag, 27.10.2025, 16.00 - 18.30

Für Lebensmittel werden im Kurs € 10,- eingesammelt! Bitte bring eine Schürze, ein Geschirrtuch und Behälter für evtl. Reste mit!

Weihnachtskekse & leckere Geschenke

Im Dezember erwarten dich leckere Weihnachtskekse und ein kulinarisches Geschenk für deine Liebsten

Verbindliche Anmeldung bis: 4.12.2025!

KURSNR. G7406

LEITUNG Alisa Ern
GEBÜHR € 16,40
RAUM RW21, Kochstudio
TERMIN Donnerstag, 11.12.2025, 16.00 - 18.30



Foto: E. Rundholz

Für Lebensmittel werden im Kurs € 10,- eingesammelt! Bitte bringen Sie eine Schürze, ein Geschirrtuch und Behälter für evtl. Reste mit!



Vital ins neue Jahr mit roter Beete

Vital in das neue Jahr starten mit der Verarbeitung von roter Beete

Verbindliche Anmeldung bis: 22.1.2026!

KURSNR. G7407

LEITUNG Alisa Ern

GEBÜHR € 16,40

RAUM RW21, Kochstudio

TERMIN Donnerstag, 29.1.2026, 16.00 - 18.30

Für Lebensmittel werden im Kurs € 10,- eingesammelt!
Bitte bringen Sie eine Schürze, ein Geschirrtuch und Behälter für evtl. Reste mit!

Die Kunst des Würzens

Salbei – himmlischer Duft!

Wussten Sie, dass der Salbei zwar zu den ältesten Heilpflanzen zählt, aber erst seit kurzem auch auf dem Teller Platz findet? Von den bis zu 900 verschiedenen Arten sind viele sehr aromatisch und vielseitig verwendbar. Heute machen wir uns mit den Aromen und vielfachen Verwendungsmöglichkeiten des Salbeis vertraut und kochen ein leichtes Menü mit Salbei (vorbehaltlich Änderungen): Aïgo boullido (provenzalische Suppe), frittiertes Salbei mit Sardellen, herzhaftes Muffins mit Birne, Bergkäse und Salbei, Champignon-Salbei-Aufstrich, Kürbisbällchen, gefüllte Paprika mit Thunfisch, gefülltes Huhn, Sorbet mit Salbei und Honig.

Verbindliche Anmeldung bis 25.9.2025!

KURSNR. G7408

LEITUNG Vadim VI. Popov

GEBÜHR € 22,80

RAUM RW21, Kochstudio

TERMIN Donnerstag, 2.10.2025, 17.00 - 22.30

Für Rezepte, Lebensmittel (vorwiegend in Bioqualität) und Getränke werden im Kurs € 30,- eingesammelt.
Bitte bringen Sie eine Schürze, ein scharfes Messer und ein Geschirrtuch sowie Behälter für die Reste mit!

Lust auf Curry?

Herrlich duftende Curry-Gewürzmischungen stehen im Mittelpunkt dieses Abends. Es gibt sie scharf, mild, sauer, frisch oder lieblich-vanillig. Eine harmonische Mischung aus verschiedenen Einzelgewürzen herzustellen gilt als kulinarische Hochkunst. Als Appetizer bereiten wir Curry-Wurst mit selbstgemachten Pommes und Kürbisketchup, dazu wird auf Wunsch ein eisgekühlter Champagner oder fränkisches



Foto: V. Popov

Landbier gereicht. Auf der Speisekarte stehen unter anderem Süßkartoffel-Kokos-Suppe mit Garnelen, Gurken- sowie Kartoffel-Kaffirlimetten-Curry, Hähnchen-Curry mit aromatischem Jasminreis. Als Dessert genießen wir Kurkumakuchen mit Blaubeeren. Änderungen im Menü vorbehalten.

Verbindliche Anmeldung bis 9.10.2025!

KURSNR. G7409

LEITUNG Vadim VI. Popov

GEBÜHR € 22,80

RAUM RW21, Kochstudio

TERMIN Freitag, 17.10.2025, 17.00 - 22.30

Für Rezepte, Lebensmittel (vorwiegend in Bioqualität), Curry-Mischungen von einem etablierten Premiumanbieter im Biogewürzhandel aus Bayern sowie Getränke werden im Kurs € 35,- eingesammelt.

Bitte bringen Sie eine Schürze, ein scharfes Messer und ein Geschirrtuch sowie Behälter für die Reste mit!



Foto: pixabay

Rosmarin – die „Hochzeitsblume“ kulinarisch entdecken

Die „Hochzeitsblume“, die für Treue und Freundschaft steht, taucht schon bei Shakespeare auf. In der Küche eignet sich Rosmarin neben dem Würzen von Fleisch, Fisch und Gemüse gut zum Aromatisieren von Antipasti und eingelegtem Käse. Auch herzhaften Backwaren wie Focaccia und Pizzafäden verleiht das Kraut seinen typischen herb-bitteren Geschmack. Ein heiß geliebter Klassiker sind Rosmarin-Kartoffeln. Rosmarin ist aber auch perfekt zum Verfeinern von Desserts. Der herbe Geschmack von Rosmarin in Kombination mit lieblichen Himbeeren, Granatapfelkernen, Feigen oder fruchtigen Orangen ist eine ganz besondere Bereicherung. An diesem Abend kreieren wir gemeinsam ein leichtes 6-Gänge-Herbstmenü mit Rosmarin.

Verbindliche Anmeldung bis 9.10.25!

KURSNR. G7410

LEITUNG Vadim Vl. Popov

GEBÜHR € 22,80

RAUM RW21, Kochstudio

TERMIN Samstag, 18.10.2025, 17.00 - 22.30

Für Rezepte, Lebensmittel (vorwiegend in Bioqualität), Getränke sowie Rosmaringeist werden im Kurs € 35,- eingesammelt.

Bitte bringen Sie eine Schürze, ein scharfes Messer und ein Geschirrtuch sowie Behälter für die Reste mit!

**Wildkräuter in Essig & Öl**

Wir nutzen die Welt der Wildkräuter und fertigen unser eigenes aromatisches Wildkräuteröl & würzigen Essig. Mit den schwarzen Früchten des Holunders bereiten wir den besten Holunderbalsamico. Ganz nebenbei lernen wir einiges über unsere Wildkräuter.

Verbindliche Anmeldung bis 22.10.2025!

KURSNR. G7411

LEITUNG Eva Rundholz

GEBÜHR € 12,40

RAUM RW21, Kochstudio

TERMIN Mittwoch, 29.10.2025, 17.00 - 20.00

Bitte bringen Sie mit: Drei fest verschließbare Flaschen (je 0,3 l), Küchenhandtuch und Schürze. Für das Material werden im Kurs € 8,- eingesammelt

Ingwer – Die Wunderwurzel

Ingwer erfreut sich in Deutschland immer größerer Beliebtheit und wird immer häufiger in der 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 5.1.2026!

KURSNR. G7412

LEITUNG Sonja von Chamier-Glisczynski

GEBÜHR € 18,60

RAUM RW21, Kochstudio

TERMIN1 Freitag, 9.1.2026, 17.00 - 21.30

Im Kurs wird eine Materialgebühr für Lebensmittel und Getränke zwischen € 15,- und € 17,- eingesammelt. Bitte bringen Sie eine Schürze, ein Geschirrtuch und Behälter für die Reste mit!

Jahreszeitenküche

Spätsommer: Das Füllhorn der Natur

Im September herrscht ein Überfluss an verschiedenen Obst- und Gemüsesorten aus unserer Region.

In diesem Kurs werden wir Äpfel, Birnen, Walnüsse, Pflaumen, Pastinaken, Lauch, Karotten, Kürbis, Tomaten, Zucchini und Weintrauben zu zwölf verschiedenen Speisen verarbeiten. Es wird eine Lasagne, Geschnietzeltes, Risotto, Aufläufe, Kuchen und Salate geben in denen die genannten Lebensmittel verarbeitet werden.

Verbindliche Anmeldung bis 2.10.2025!

KURSNR. G7413

LEITUNG Sonja von Chamier-Glisczynski

GEBÜHR € 18,60

RAUM RW21, Kochstudio

TERMIN Freitag, 10.10.2025, 17.00 - 21.30

Im Kurs wird eine Materialgebühr für Lebensmittel und Getränke zwischen € 15,- bis € 17,- eingesammelt. Bitte bringen Sie eine Schürze und ein Geschirrtuch sowie Behälter für die Reste mit!

Wurzelkraft, Wildkräuter- und Früchtechutneys im Herbst

Wir nutzen die Wildkräuter und Früchte, die der Herbst uns schenkt, fertigen mehrere würzige Chutneys und Leckeres zum Sofortverzehr. Außerdem lernen wir die Kraft einiger Wurzeln kennen.

Verbindliche Anmeldung bis 23.10.2025!



Foto: E. Rundholz

KURSNR. G7414

LEITUNG Eva Rundholz
GEBÜHR € 12,40
RAUM RW21, Kochstudio
TERMIN Donnerstag, 16.10.2025, 17.00 - 20.00

Bitte bringen Sie mit: Drei fest verschließbare Gläser (je 0,3 l), Küchenhandtuch und Schürze. Für das Material werden im Kurs € 8,- eingesammelt

Kürbis – nicht nur zu Halloween

Kürbis eignet sich nicht nur für Halloween-Köpfe! Kürbis ist in den letzten Jahren immer beliebter geworden, so dass man im Supermarkt oder beim Gemüsehändler eine breite Palette an Kürbissorten findet.

Im Kochkurs lernen Sie verschiedene Gerichte aus Kürbis kennen, z. B. einen herbstlichen Kürbissalat, eine Kürbis-Suppe mit Kürbis-Kern-Pesto, ein Kürbis-Risotto, eine Kartoffel-Kürbis-Pfanne.

Als Hauptgerichte gibt es ein Chili con Kürbis, Fischnuggets auf Kartoffel-Kürbis-Püree, sowie Kürbis-Lamm-Curry mit Joghurt-Dip. Kürbis eignet sich auch für Gebäck, welches wir daraus ebenfalls herstellen wollen.

Verbindliche Anmeldung bis 16.10.2025!

KURSNR. G7415

LEITUNG Sonja von Chamier-Glisczynski
GEBÜHR € 18,60
RAUM RW21, Kochstudio
TERMIN Freitag, 24.10.2025, 17.00 - 21.30

Bitte bringen Sie eine Schürze, ein Geschirrtuch und Behälter für die zubereiteten Speisen mit. Im Kurs wird eine Materialgebühr für Lebensmittel und Getränke zwischen 15- 17 Euro (je nach Teilnehmeranzahl) eingesammelt.

Süßes und Herzhaftes in der Vorweihnachtszeit mit Wildkräutern

Wir fertigen süße Plätzchen und herzhaftes Gebäck mit Wildkräutern für die Vorweihnachtszeit und die Feiertage. Zudem

gesunde Powerballs als alternative Nascherei. Dabei genießen wir verschiedene Wildkräutertees und Nadelbaumglühwein.

Verbindliche Anmeldung bis: 18.11.2025!

KURSNR. G7416

LEITUNG Eva Rundholz
GEBÜHR € 12,40
RAUM RW21, Kochstudio
TERMIN Dienstag, 25.11.2025, 17.00 - 20.00

Bitte bringen Sie mit: zwei bis drei Keksdosen Küchenhandtuch und Schürze. Für das Material werden im Kurs € 10,- eingesammelt

Rollenkekse

Schnell Kekse & Plätzchen herstellen geht ganz einfach mit Rollen. Teig zu einer länglichen Wurst formen und davon Scheiben abschneiden und backen.

In diesem Kurs stellen wir bis zu 12 verschiedene Sorten her, die Sie mit nach Hause nehmen werden.

Verbindliche Anmeldung bis 13.11.2025!

KURSNR. G7417

LEITUNG Sonja von Chamier-Glisczynski
GEBÜHR € 14,50
RAUM RW21, Kochstudio
TERMIN Donnerstag, 20.11.2025, 17.00 - 20.30

Im Kurs wird eine Materialgebühr für Lebensmittel und Getränke zwischen € 10,- und € 12,- eingesammelt. Bitte bringen Sie eine Schürze, ein Geschirrtuch sowie eine größere Dose mit.

Wir backen Plätzchen!

Ohne den Duft von frisch gebackenen Plätzchen ist die Vorweihnachtszeit nur halb so schön.

Jede Hausfrau ist besonders stolz, möglichst viele Sorten



Foto: Pixabay

hergestellt zu haben. Ich möchte Ihnen hier die Möglichkeit geben, mit bis zu zwölf verschiedenen Plätzchen nach Hause zu gehen. Wir bereiten verschiedene Mürbteigplätzchen, wie Vanille- und Nougatkipferl, Studenten-Florentiner und Rotweinplätzchen zu. Zusätzlich backen wir noch Snickerdoodles, Kulleraugen und Spitzbuben.

Verbindliche Anmeldung bis 20.11.2025!

KURSNR. G7418

LEITUNG Sonja von Chamier-Glisczynski
GEBÜHR € 14,50
RAUM RW21, Kochstudio
TERMIN Donnerstag, 27.11.2025, 17.00 - 20.30

Im Kurs wird eine Materialgebühr für Lebensmittel und Getränke zwischen € 10,- bis € 12,- eingesammelt. Bitte bringen Sie eine Schürze, ein Geschirrtuch sowie eine größere Dose mit.

Esskastanien – einmal anders

Esskastanien lassen sich auch anders als in der Form der „heißen Maroni“ genießen!

Maronen liebt jeder zur kalten Jahreszeit. Alleine der Duft von den Maroni Ständen auf den Weihnachtsmärkten gehört zur Vorweihnachtszeit. Esskastanien sind jedoch auch ganz anders verwendbar. Einblicke in ihre Vielseitigkeit bietet Ihnen dieser Kurs. Wir bereiten unter anderem Kastanien-Fenchel-Salat, Kastanien-Ziegenfrischkäse-Aufstrich und zwei verschiedene Suppen zu. Auch in Hauptspeisen finden sie ihre Verwendung, wie z. B. im Schweinefilet mit Maronen und Porree in Sahnesoße. Außerdem bereiten wir noch ein Risotto, Rosenkohl mit Kastanien, sowie zwei verschiedene Kuchen zu.

Verbindliche Anmeldung bis 4.12.2025!

KURSNR. G7419

LEITUNG Sonja von Chamier-Glisczynski
GEBÜHR € 18,60
RAUM RW21, Kochstudio
TERMIN Freitag, 12.12.2025, 17.00 - 21.30

Im Kurs wird eine Materialgebühr für Lebensmittel und Getränke zwischen € 15,- bis € 17 eingesammelt. Bitte bringen Sie eine Schürze, ein Geschirrtuch und Behälter für Reste mit.

Kulinarischer Winter in den Alpen

Hüttenzauber, dampfendes Käsefondue oder sündhaft süßer Kaiserschmarrn: Die Alpenküche trifft mitten ins kulinarische Herz. Was die Alpenküche noch ausmacht, wie die Spezialitäten gekocht werden und warum Nachhaltigkeit so typisch ist für die Alpenküche, erfahren Sie in diesem Kochkurs. Auf dem Speiseplan (vorbehaltlich Änderungen) stehen verführerische Gerichte auf traditionelle und neue Art zubereitet: Proseccosuppe mit Bergwiesenheu, warmer Endiviensalat mit Grammeln, Kartoffel-Fenchel-Rösti mit Südtiroler Speck

serviert mit frischem Gurkenschmand, selbstgemachte Teigtaschen aus Buchweizenmehl mit Hüttenkäsefüllung, Bauernbrat mit Hirsch und Quitte sowie Grießnocken mit Blaumohn. Außerdem sorgen Musik und Alpenerzählungen für die Urlaubsstimmung in den Bergen!

Verbindliche Anmeldung bis: 4.12.2025!

KURSNR. G7420

LEITUNG Vadim Vl. Popov
GEBÜHR € 22,80
RAUM RW21, Kochstudio
TERMIN Samstag, 13.12.2025, 17.00 - 22.30

Für Rezepte, Lebensmittel (vorwiegend in Bioqualität) und Getränke werden im Kurs € 35,- eingesammelt. Bitte bringen Sie eine Schürze, und ein Geschirrtuch sowie Behälter für die Reste mit!



Essbarer Weihnachtsbaum: Nadelbäume nutzen und genießen

Du denkst, alle Nadelbäume sind giftig? Weit gefehlt! Wir entdecken Nutzungsmöglichkeiten einiger Bio-Nadelbäume und fertigen köstliche Spezialitäten zum Sofortverzehr und zum Mitnehmen. Wir lassen uns überraschen von zitrisch, harzigem Aroma!

Verbindliche Anmeldung bis: 8.1.2026!

KURSNR. G7421

LEITUNG Eva Rundholz
GEBÜHR € 12,40
RAUM RW21, Kochstudio
TERMIN Donnerstag, 15.1.2026, 17.00 - 20.00



Foto: E. Rundholz

Bitte bringen Sie mit: 1-2 verschließbare Gläser je 0,2 l und eine Flasche 0,3 l, Geschirrtuch und Schürze. Für das Material werden im Kurs € 10,- eingesammelt.

Klassiker & Trends

Ein Hoch auf die Kartoffel!

An diesem Abend widmen wir uns der Kartoffel. Saure Suppe mit gerösteten Kartoffeln, Dipekuchen von der Mosel mit Apfelmus, Kartoffelpüree à la Joël Robuchon mit Zitronen-Knoblauch-Kabeljau aus dem Ofen, Lila Kartoffelsalat mit Traubenkernöl & Radieschen, Bärlauch-Rotweinkarsotto von Bamberger Hörnchen mit Pilzen sowie Kartoffel-Donut mit Zimt-Birnen stehen auf dem Speiseplan. Als Zwischengang genießen wir selbstgemachtes Gin-Sorbet aus in Vulkanerde gereiften Kartoffeln und Tonic Water. Dabei lernen Sie Einiges über die verschiedenen (alten) Kartoffelsorten und deren Einsatz in der modernen Küche. Änderungen im Menü sind vorbehalten.

Verbindliche Anmeldung bis: 6.11.2025!

KURSNR. G7422

LEITUNG Vadim VI. Popov
GEBÜHR € 22,80
RAUM RW21, Kochstudio
TERMIN Samstag, 15.11.2025, 17.00 - 22.30

Für Rezepte, Getränke, alte Kartoffelsorten und Lebensmittel (vorwiegend in Bioqualität) werden im Kurs € 35,- eingesammelt. Bitte bringen Sie eine Schürze, ein scharfes Messer und ein Geschirrtuch sowie Behälter für die Reste mit!

Köstliches mit Walnüssen und Walnussöl

Walnüsse stammen ursprünglich aus Persien, dem heutigen Iran. Die alten Griechen und Römer erkannten schnell den Wert der Nüsse und begannen, sie in ihrer Küche zu verwenden. Im Laufe der Zeit verbreiteten sich Walnüsse in ganz Europa. Auch das Walnussöl hat vielfältige Einsatzmöglichkeiten in der modernen Küche. An diesem Abend verwenden wir das französische geröstete Walnussöl sowie Walnüsse aus Grenoble mit der geschützten Herkunftsbezeichnung (Noix de Grenoble A.O.P.) und kreieren gemeinsam ein leckeres 7-Gänge-Menü.

Verbindliche Anmeldung bis: 20.11.2025!

KURSNR. G7423

LEITUNG Vadim VI. Popov
GEBÜHR € 22,80
RAUM RW21, Kochstudio
TERMIN Samstag, 29.11.2025, 17.00 - 22.30

Für Rezepte, Lebensmittel (vorwiegend in Bioqualität), Getränke sowie Nocino (Likör von grünen Walnüssen) werden im Kurs € 35,- eingesammelt. Bitte bringen Sie eine Schürze, ein scharfes Messer und ein Geschirrtuch sowie Behälter für die Reste mit!



Vadim VI Popov

Vadim VI. Popov wurde an der russischen Schwarzmeerküste im Nordkaukasus geboren.

Er hat Bodenkunde, Geographie und Soziologie in Moskau und Bayreuth studiert.

Zurzeit arbeitet er als freier Autor, Kochdozent und ist Lehrbeauftragter für Russisch an verschiedenen Hochschulen.

Limoni – die besten Zitronenrezepte von der Amalfiküste

An der Amalfiküste waren und sind Zitronen Teil des alltäglichen Lebens. Sie werden gerne roh als Salat serviert oder zu Meeresfrüchten, Fisch, Fleisch oder Pasta verwendet. Nicht zu vergessen ist auch die große Verwendung in der Süßwarenproduktion, wie der mittlerweile berühmten Delizia al Limone, die Babà mit Limoncello, den Torten, Tiramisu mit Zitrone, Schokoladenspezialitäten, Eiscreme oder auch als Zusatz zu frischen Getränken oder einer Zitronengranita. An diesem Abend kochen Sie gemeinsam ein herrlich erfrischendes und leichtes 6-Gänge-Menü mit Amalfi-Zitronen.

Verbindliche Anmeldung bis: 27.11.2025!

KURSNR. G7424

LEITUNG Vadim VI. Popov
GEBÜHR € 22,80
RAUM RW21, Kochstudio
TERMIN Freitag, 5.12.2025, 17.00 - 22.30

Für Rezepte, Lebensmittel (vorwiegend in Bioqualität), Getränke und Limoncello werden im Kurs € 35,- eingesammelt. Bitte bringen Sie eine Schürze, ein scharfes Messer und ein Geschirrtuch sowie Behälter für die Reste mit!

Kochen mit Gin

Kräuter im Alkohol können einem Gericht sehr intensives Aroma verleihen. Deshalb passt Gin gut in Suppen - ob eine herzhafte Tomatensuppe oder eine cremige Zucchini-suppe. Er macht sich hervorragend in einer zitronig-sahnigen PASTASAUCE mit Meeresfrüchten sowie in einem Sorbet mit Gurke. Denn in Gin sind neben Wacholderbeeren viele andere Gewürze – Botanicals genannt - enthalten, wie zum Beispiel Zitronenzeste, Koriander, Ingwer, Muskat, Hopfen, Angelikawurzel, Safran. Deshalb schmecken auch viele Fisch- und Wild- oder Geflügelgerichte mit Gin sehr lecker. An diesem

Abend zaubern Sie ein kreatives 6-Gänge-Ginmenü, dessen Genuss Sie noch lange Zeit schwärmen lassen wird. Von einem köstlichen Begrüßungsaperitif mit Schlehen-Ginlikör, einem Lachstartar als Amuse Bouche, einem Kürbisrisotto mit knuspriger Ente und Safrangin bis hin zu einem Gin-Tasting (5 verschiedene Ginsorten) erwartet Sie an diesem Abend der pure Hochgenuss.

Verbindliche Anmeldung bis: 27.11.2025!

KURSNR. G7425

LEITUNG Vadim VI. Popov
GEBÜHR € 22,80
RAUM RW21, Kochstudio
TERMIN Samstag, 6.12.2025, 17.00 - 22.30

Für Rezepte, Lebensmittel (vorwiegend in Bioqualität) und Getränke werden im Kurs € 35,- eingesammelt. Bitte bringen Sie eine Schürze, ein scharfes Messer und ein Geschirrtuch sowie Behälter für die Reste mit!



Kochen mit Champagner

Abgehoben? - Nein, nur eine glückliche Verbindung! Beim Kochen beweist der Champagner seinen Charme als edle Zutat vieler kulinarischer Kreationen. Die Küche der Landschaften aus denen der Champagner stammt, ist herzhaft und deftig. Zum Champagner Aperitif werden hier oft kleine Scheiben aus Andoillettes (einer Wurst aus Innereien) auf Brot gereicht statt Kaviar oder einem anderen Luxusprodukt der gehobenen Küche. Das bekannteste Gericht, das Champagner im Kochtopf verwendet, ist das Champagner-Sauerkraut, das gerne mit Zander, aber auch mit anderen Edelfischen serviert wird. Auch erdige Suppen, wie Kartoffelsuppe profitieren vom Champagner.

An diesem Abend zaubern Sie ein kreatives 5-Gänge-Champagnermenü, dessen Genuss Sie noch lange Zeit schwärmen lassen wird.

Verbindliche Anmeldung bis: 11.12.2025!

KURSNR. G7426

LEITUNG Vadim VI. Popov
GEBÜHR € 22,80
RAUM RW21, Kochstudio
TERMIN Donnerstag, 18.12.2025, 17.00 - 22.30

Für Rezepte, Lebensmittel (vorwiegend in Bioqualität) und Getränke werden im Kurs € 35,- eingesammelt. Bitte bringen Sie eine Schürze, ein scharfes Messer und ein Geschirrtuch sowie Behälter für die Reste mit!

**Kochen mit Prosecco – Vinum Pucinum
„Elixier für ein langes Leben“**

Im Altertum war der Prosecco als Vinum Pucinum hochgeschätzt. Die Gattin von Kaiser Augustus soll diesen wegen seiner medizinischen Wirkung geliebt haben. Am Ende ihres langen Lebens empfahl jedem dieses „Elixier für ein langes Leben“.

In diesem Kurs werden wir den Prosecco in bis zu 12 verschiedenen Gerichten verwenden, wie z.B. in einer Kartoffel- und Fenchelsuppe, in Pilz- und Rucola-Risotto, Lachs- Zitronen-nudeln und gefülltem Gemüse mit einer Karotten-Prosecco-Sauce. Zum Dessert wird es eine Mango- und Vanillecreme neben einem Birnen-Kuchen geben.

Verbindliche Anmeldung bis 22.1.2026!

KURSNR. G7427

LEITUNG Sonja von Chamier-Glisczynski
GEBÜHR € 18,60
RAUM RW21, Kochstudio
TERMIN Freitag, 30.1.2026, 17.00 - 21.30

Im Kurs wird eine Materialgebühr für Lebensmittel und Getränke zwischen € 15,- bis € 17,- eingesammelt. Bitte bringen Sie eine Schürze, ein Geschirrtuch und Behälter für die Reste mit!

Orange – einfach bombastisch!

Kaum eine Frucht ist so vielseitig in der mediterranen Küche verwendbar wie die Orange. Egal ob süße Orange, Bitterorange oder Kumquat. Mit ihnen zu kochen ist immer ein erfrischendes Geschmackserlebnis.

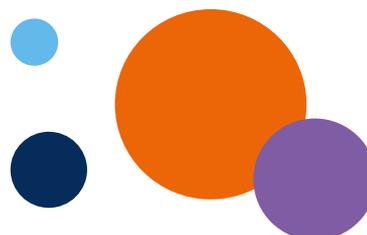
Heute kreieren wir ein 7-Gänge-Menü mit Orangen, bestehend unter anderem aus Butternutkürbis-Suppe mit Orangen-Gewürzbalsamessig, gratiniertem Ziegenkäse mit selbstgemachtem Orangengelee sowie andalusischem Schweinefilet mit Bitterorange und Safranreis. Als Abschluss gibt es eine korsische Kumquat-Tarte mit Mastix (Pistazienbaumharz) und Pinienkernen. Änderungen im Menü sind vorbehalten.

Verbindliche Anmeldung bis: 5.2.2026!

KURSNR. G7428

LEITUNG Vadim VI. Popov
GEBÜHR € 22,80
RAUM RW21, Kochstudio
TERMIN Freitag, 13.2.2026, 17.00 - 22.30

Für Rezepte, Lebensmittel (vorwiegend in Bioqualität), Getränke und fruchtigen Orangengeist werden im Kurs € 35,- eingesammelt. Bitte bringen Sie eine Schürze, ein scharfes Messer und ein Geschirrtuch sowie Behälter für die Reste mit!



Mediterrane Küche

Traditionelle griechische Küche – Klassiker

Wir kochen zusammen Klassiker der griechischen Küche, die man aus dem Restaurant oder aus dem Urlaub kennt. Da es auf einem griechischen Tisch voll sein soll, bereiten wir mindestens eine Vorspeise, ein Hauptgericht und ein Nachtisch zu.

Verbindliche Anmeldung bis 2.10.2025!

KURSNR. G7429

LEITUNG Christos Chaidas
GEBÜHR € 16,60
RAUM RW21, Kochstudio
TERMIN Samstag, 11.10.2025, 17.00 - 21.00

Im Kurs wird eine Materialgebühr für Lebensmittel und Getränke zwischen €16,- bis € 19,- eingesammelt. Bitte bringen Sie eine Schürze, ein Geschirrtuch und Behälter für die Reste mit!

Traditionelle griechische Küche – Vegetarisch

Wir machen ein Ende mit dem Vorurteil griechisch essen, heißt viel Fleisch essen. Unsere Küche bietet eine schier nicht enden wollende Vielfalt an vegetarischen und veganen Gerichten. Diese sind außergewöhnlich und gesund. Nicht umsonst gilt die (traditionelle) griechische Küche als eine der gesündesten. Wir kochen zusammen vegetarische Vorspeisen, Hauptgericht und Nachtisch.

Verbindliche Anmeldung bis 23.10.2025!

KURSNR. G7430

LEITUNG Christos Chaidas
GEBÜHR € 16,60
RAUM RW21, Kochstudio
TERMIN Freitag, 31.10.2025, 17.00 - 21.00

Im Kurs wird eine Materialgebühr für Lebensmittel und Getränke zwischen € 16,- und € 19,- eingesammelt. Bitte bringen Sie eine Schürze, ein Geschirrtuch und Behälter für die Reste mit!

Traditionelle griechische Vorspeisen

Die Vielfalt an Vorspeisen in Griechenland ist legendär. Die Vorspeisenteller- Poikilia- bieten viele Lokale an. Wir bereiten uns einige dieser Vorspeisen selbst zu und machen uns einen schönen bunten Tisch voller verschiedener Vorspeisen

Verbindliche Anmeldung bis 12.11.2025!

KURSNR. G7431

LEITUNG Christos Chaidas
GEBÜHR € 16,60
RAUM RW21, Kochstudio
TERMIN Mittwoch, 19.11.2025, 17.00 - 21.00

Im Kurs wird eine Materialgebühr für Lebensmittel und Getränke zwischen € 16,- und € 19,- eingesammelt. Bitte bringen Sie eine Schürze, ein Geschirrtuch und Behälter für die Reste mit!

Traditionelle griechische Küche: vegan

Nicht nur in den Fastenzeiten wird in Griechenland auf Fleisch und Tierprodukte verzichtet. Auch in der alltäglichen traditionellen Küche erfreuen sich vegane Gerichte großer Beliebtheit. Zusammen bereiten wir (mindestens) eine Vorspeise, ein Hauptgericht und eine Nachspeise zu.

Verbindliche Anmeldung bis 4.1.2026!

KURSNR. G7432

LEITUNG Christos Chaidas
GEBÜHR € 16,60
RAUM RW21, Kochstudio
TERMIN Samstag, 10.1.2026, 17.00 - 21.00

Im Kurs wird eine Materialgebühr für Lebensmittel und Getränke zwischen € 16,- bis € 19,- eingesammelt. Bitte bringen Sie eine Schürze, ein Geschirrtuch und Behälter für die Reste mit!

Hülsenfrüchte in der griechischen Küche

Diese gesunde und proteinreichen Geschenke der Natur haben in der griechischen Küche schon immer einen festen Platz. Ob als Vorspeise oder Hauptgericht, die vielen Möglichkeiten, die Hülsenfrüchte bieten, sowohl auch die Möglichkeit der langen Lagerung, machen sie zu einem wichtigen Bestandteil der Ernährung in Griechenland.

Verbindlich Anmeldung 28.1.2026!

KURSNR. G7433

LEITUNG Christos Chaidas
GEBÜHR € 16,60



Foto: M. Vogt

RAUM RW21, Kochstudio
TERMIN Mittwoch, 4.2.2026, 17.00 - 21.00

Im Kurs wird eine Materialgebühr für Lebensmittel und Getränke zwischen € 16,- bis € 19,- eingesammelt. Bitte bringen Sie eine Schürze, ein Geschirrtuch und Behälter für die Reste mit!

Fernreisen für den Gaumen

Supra – ein Fest der georgischen Küche

Supra ist ein georgisches Festessen, das bei jeder sich bietenden Gelegenheit in größeren wie kleineren Runden zelebriert wird. Freunde oder Familienmitglieder versammeln sich am Tisch und teilen Trinksprüche, großartige Gespräche, Wein und natürlich Schüssel an Schüssel köstlichstes Essen miteinander. Aus einer Vielzahl an Speisen, die in die Mitte des Tisches gestellt werden, kann sich jeder nach Herzenslust bedienen. Tauchen Sie ein in das Land der Gastfreundschaft und werden Sie Zeuge georgischer Esskultur!

Verbindliche Anmeldung bis: 30.10.2025!

KURSNR. G7434
LEITUNG Vadim VI. Popov
GEBÜHR € 22,80
RAUM RW21, Kochstudio
TERMIN Samstag, 8.11.2025, 17.00 - 22.30

Für Rezepte, Lebensmittel, Getränke (vorwiegend in Bioqualität) sowie georgische Weinspezialitäten werden im Kurs € 35,- eingesammelt. Bitte bringen Sie eine Schürze, ein scharfes Messer und ein Geschirrtuch sowie Behälter für evtl. Reste mit!

Russische Küche

Die russische Küche ist einfach und bringt Produkte vorwiegend natürlich und unverfälscht zur Geltung. In diesem Kochkurs bereiten wir nach alt überlieferten Rezepten ein Abendessen zu. Dabei kochen wir viele vegane Vorspeisen, wie zum Beispiel Pastinaken-Möhren-Salat, gefüllte Gurken oder Rote Beete mit Riesenbohnen und Leinöl, Dörripflaumen-Walnuss-Salat mit Koriander. Des Weiteren stehen Piroggen mit Hackfleischfüllung, Buchweizengrütze mit Bœuf Stroganoff und Borschtsch auf der Speisekarte. Den Abschluss bildet ein mit saisonalen Beeren gefüllter Bratapfel. Änderungen im Menü sind vorbehalten.

Verbindliche Anmeldung bis: 4.2.2026!

KURSNR. G7435
LEITUNG Vadim VI. Popov
GEBÜHR € 22,80
RAUM RW21, Kochstudio
TERMIN Mittwoch, 11.2.2026, 17.00 - 22.30

Für Rezepte, Lebensmittel (vorwiegend in Bioqualität), Getränke sowie Bio-Wodka werden im Kurs € 30,- eingesam-

gelt. Bitte bringen Sie eine Schürze, ein scharfes Messer und ein Geschirrtuch sowie Behälter für die Reste mit!



Lettische Küche – nicht nur Birkenbrannt, Kümmel, graue Erbsen und Honigbier!

Dem typischen Essen im Land sieht man Einflüsse anderer Länder an. In der lettischen Küche schimmert bis heute die bürgerliche Geschäftigkeit deutscher Hanse-Kaufleute und die kreative Rationalität der Schweden durch. Der Tiefgang der russischen Seele ist ebenso gegenwärtig. An diesem Abend kreieren wir ein authentisches Schlemmermenü aus dem Baltikum, bestehend aus Piragi (gebackene und gefüllte Teigtaschen), Pilzsuppe mit Ruguspiens (Sauermilch), Hanfbutter und Dill, Kartoffelsalat mit roter Bete, grauen Erbsen mit Speck, Fisch mit Pflaumen sowie Debessmanna, einem lettischen Moosbeeren-Dessert, das in Milch serviert wird. Änderungen im Menü sind vorbehalten.

Verbindliche Anmeldung bis: 20.11.2025!

KURSNR. G7436
LEITUNG Vadim VI. Popov
GEBÜHR € 22,80
RAUM RW21, Kochstudio
TERMIN Freitag, 28.11.2025, 17.00 - 22.30

Für Rezepte, Lebensmittel (vorwiegend in Bioqualität), Getränke sowie Latvijas Balzams (lettischer Kräuterbitter) werden im Kurs € 30,- eingesammelt.

Bitte bringen Sie eine Schürze, ein scharfes Messer und ein Geschirrtuch sowie Behälter für die Reste mit!

Japanische Küche – Sushi für Anfängerinnen und Anfänger

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 18.9.2025!

KURSNR. G7437
LEITUNG Yae Tanaka-Bachfischer
GEBÜHR € 12,40
RAUM RW21, Kochstudio
TERMIN Freitag, 26.9.2025, 18.00 - 21.00

Im Kurs wird eine Lebensgebühr in Höhe von € 14,- eingesammelt! Bitte bringen Sie eine Schürze, ein Geschirrtuch und Behälter für die Reste mit!

KURSNR. G7438
LEITUNG Yae Tanaka-Bachfischer



Foto: D. Gröger

GEBÜHR € 12,40
RAUM RW21, Kochstudio
TERMIN Mittwoch, 14.1.2026, 18.00 - 21.00

Verbindliche Anmeldung bis 7.1.2026!

Im Kurs wird eine Lebensgebühr in Höhe von € 14,- eingesammelt! Bitte bringen Sie eine Schürze, ein Geschirrtuch und Behälter für die Reste mit!

Spaß mit der japanischen Küche: Gyoza und Harusame-Salat

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 1.10.2025!

KURSNR. G7439
LEITUNG Yae Tanaka-Bachfischer
GEBÜHR € 12,40
RAUM RW21, Kochstudio
TERMIN Mittwoch, 8.10.2025, 18.00 - 21.00

Im Kurs werden für Lebensmittel € 14,- eingesammelt. Bitte bringen Sie eine Schürze, ein Geschirrtuch und Behälter für die Reste mit!

Koreanische Küche

Kimchi, Bibimbap, Bulgogi - die koreanische Küche bietet eine Vielzahl an Geschmackserlebnissen, die du unbedingt kennenlernen muss. Warum? Weil sie abwechslungsreich, frisch, leicht, manchmal feurig-scharf und immer würzig schmecken. Vergorenes oder blanchiertes Gemüse, geschmorte Tofugerichte, Eintöpfe und Suppen, Reis und Nudeln, Sprossen und Keimlinge machen die koreanische Küche zum Fest für alle, die nicht auf Genuss lieben, aber an Kalorien sparen wollen.

Verbindliche Anmeldung bis: 8.1.2026!

KURSNR. G7440
LEITUNG Vadim VI. Popov
GEBÜHR € 22,80
RAUM RW21, Kochstudio
TERMIN Samstag, 17.1.2026, 17.00 - 22.30

Bitte bringen Sie eine Schürze, ein scharfes Messer und ein Geschirrtuch sowie Behälter für die Reste mit! Für Rezepte, Lebensmittel (vorwiegend in Bioqualität) und Getränke werden im Kurs € 30,- eingesammelt.

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 Speisekarte finden!

Verbindliche Anmeldung bis 8.1.2026!

KURSNR. G7441
LEITUNG Vadim VI. Popov
GEBÜHR € 22,80
RAUM RW21, Kochstudio
TERMIN Freitag, 16.1.2026, 17.00 - 22.30

Für Rezepte, Lebensmittel (vorwiegend in Bioqualität), Getränke und Cocktails werden im Kurs € 35,- eingesammelt. Bitte bringen Sie eine Schürze, ein scharfes Messer und ein Geschirrtuch sowie Behälter für die Reste mit!

Köstliches aus Nigeria

Bunte Farben, frische Zutaten, intensive Aromen – so überraschend vielfältig ist die nigerianische Küche! Heute kreieren wir mit einfachen Zutaten geschmacksintensive, farbenfrohe Gerichte wie Melonensalat mit Gurke und Egusi-Kernen, Reissalat mit Kochbananen, Bohnen und Avocado, Schwei-



Foto: Markt, K. Schinner

nekoteletts mit Palmwein und gebratenem Kokosreis sowie gebackene Kochbananen mit Pilzen. Du lernst außerdem einige typisch westafrikanische Zutaten, Gewürze und Kräuter kennen. Achtung: Dieser Kurs ist für Erdnussallergiker nicht geeignet! Änderungen im Menü sind vorbehalten.

Verbindliche Anmeldung bis 22.1.2026!

KURSNR. G7442

LEITUNG Vadim Vl. Popov

GEBÜHR € 22,80

RAUM RW21, Kochstudio

TERMIN Samstag, 31.1.2026, 17.00 - 22.30

Für Rezepte, Lebensmittel (vorwiegend in Bioqualität) und westafrikanische Getränke werden im Kurs € 35,- eingesammelt. Bitte bringen Sie eine Schürze, ein scharfes Messer und ein Geschirrtuch sowie Behälter für die Reste mit!



Bastian Wagner

Als leidenschaftlicher Botschafter für hochprozentigen Genuss teilt er sein Wissen im Rahmen verschiedener Tastings. Das überaus positive Feedback belegt stets Bastians Begeisterungsfähigkeit & Leidenschaft. Seine Expertise und seine Neugierde bezüglich neuer & spannender Brennereien und Abfüllungen sind bekannt & gefragt.

Durch seine lockere Vortragsart, den überaus hohen Qualitätsanspruch, das umfassende Fachwissen und die unzähligen Anekdoten aus den Brennereien & der Branche sind Bastians Tastings kurzweilig, unterhaltsam, anschaulich & inspirierend.

Flüssige Gaumenfreuden



Der fränkische Geist – Jean Paul & edle Tropfen

Fünf charaktervolle Whiskys aus fränkischen und bayerischen Brennereien treffen auf die geistreichen Texte Jean Pauls.

Jean Paul – Genussmensch, Fantast, Spötter – liebte nicht nur das Wort, sondern auch das Glas. Seine Werke sind voll von Anspielungen auf Wein, Wirtshaus und Weltbetrachtung. Und genau das feiern wir: mit einem augenzwinkernden, poetischen Abend zwischen Literatur, Lebenslust und lokalen Tropfen.

Dieses Format ist keine trockene Lesung und kein technisches Tasting, sondern ein sinnlicher Dialog zwischen Kultur und Genuss. Es richtet sich an Whisky-Einsteiger ebenso wie an erfahrene Genießer – und an alle, die Literatur gerne mit einem Lächeln hören.

Ob Sie Jean Paul bereits schätzen oder neu entdecken: Freuen Sie sich auf einen unterhaltsamen Abend, der zeigt, wie viel Geist in Franken steckt – im Glas wie auf dem Papier.

Bitte nach dem Tasting kein Auto mehr fahren – Sicherheit geht vor!

Verbindliche Anmeldung bis: 16.10.2025!

KURSNR. G7443

LEITUNG Michael Röthlein

GEBÜHR € 10,40

RAUM RW21, Kochstudio

TERMIN Samstag, 25.10.2025, 19.00 - 21.30

Im Kurs wird eine Gebühr in Höhe von € 20,- eingesammelt



Whisky Tasting „Flüssiges Gold – Das Tor zu Whisky-Welt“

Whisk(e)y erfreut sich weltweit größter Beliebtheit. Kontinuierlich werden neue Brennereien eröffnet, verloren geglaubte zu neuem Leben erweckt, und traditionelle Destillieren beeindruckend mit ihrer reichhaltigen Geschichte & Erfahrung. Und dabei beschränkt sich die Produktion längst nicht mehr auf traditionelle Herkunftsländer wie Schottland! In allen Teilen der Welt entsteht mittlerweile hochwertiger Whisk(e)y. Die Vielfalt und die unterschiedlichen Geschmäcker sind schier unendlich.

In diesem Tasting begeben wir uns auf eine Reise durch die Welt des Whisk(e)y von fruchtig-mild bis zu kräftig rauchigen Abfüllungen. Und ganz nebenbei erfahren Sie allerlei Wissenswertes & Unterhaltsames.

Zur Verkostung kommen 6 Whiskies von fruchtig-mild bis kräftig & rauchig. In der Kursgebühr sind die Kosten für Whiskies, Wasser, Weißbrot und Unterlagen enthalten.

Es ist sicher ratsam, nach dem Tasting nicht mehr selbst mit dem Auto heimzufahren!

Verbindliche Anmeldung bis 9.11.2025!

KURSNR. G7444

LEITUNG Bastian Wagner

GEBÜHR € 12,40

RAUM RW21, Seminarraum 2

TERMIN Freitag, 14.11.2025, 19.00 - 22.00

Im Kurs wird eine Gebühr in Höhe von € 29,- eingesammelt



Irish Whiskey - flüssige Smaragde der grünen Insel

Die Whiskeys der „Emerald Isle“ erleben derzeit eine starke Renaissance. Nach jahrzehntelanger Flaute und dem fast völligen Niedergang aller Marken sind die irischen Whiskeys jetzt wieder weltweit in aller Munde und erobern angestammte Märkte zurück. Der Geschmack, der schon einmal dafür sorgte, diesen Whiskey zur weltweiten Nummer 1 der hochprozentigen Drinks zu machen, lässt heute wieder viele Herzen höherschlagen und findet zunehmend begeisterte Anhänger. Und sogar alte Whiskey-Stilrichtungen, die lange Zeit nahezu vergessen waren, sind wieder in den Regalen der Fachhändler finden. Auf einer Reise durch die irische Whiskey-Geschichte und die Brennereien der „grünen Insel“ lernen Sie sechs flüssige Beispiele näher kennen, Sie erfahren, wie sie hergestellt wurden und wie man sie am besten genießt.

Empfehlenswert sind eine ausreichende Nahrungsgrundlage und die Nutzung des öffentlichen Nahverkehrsnetzes!

Verbindliche Anmeldung bis 29.1.2026!

KURSNR. G7445

LEITUNG Julia Nourney

GEBÜHR € 10,40

RAUM RW21, Seminarraum 1

TERMIN Freitag, 6.2.2026, 18.30 - 20.30

Für die Whiskeys werden im Kurs € 32,- eingesammelt



La vie en Gin - Französische Eleganz in der Destillierkunst

Bei diesem Gin-Tasting tauchen Sie ein in die Kunst der französischen Destillation, wo Weinreben, Wildblüten und edle Gewürze zu einem aromatischen Gesamtkunstwerk verschmelzen. Fünf ausgewählte Gins mit außergewöhnlichen Botanicals stehen im Mittelpunkt. Jeder Tropfen erzählt seine Geschichte – von der sonnigen Provence bis zur Atlantikküste, von kleinen Manufakturen bis zu innovativen Destillieren.



Foto: fotolia

Erfahren Sie mehr über die Vielfalt von Botanicals und die Rolle, die sie in der französischen Brennkunst spielen. Dazu gibt es spannende Einblicke in die Regionen, aus denen die Gins stammen – charmant, bildreich und mit einem Hauch französischer Lebensart.

Das Tasting richtet sich an alle, die Genuss, Ästhetik und feine Aromen zu schätzen wissen!

Es ist sicher ratsam, nach dem Tasting nicht mehr selbst mit dem Auto heimzufahren!

Verbindliche Anmeldung bis: 5.2.2026!

KURSNR. G7446

LEITUNG Sandra Röthlein

GEBÜHR € 13,-

RAUM RW21, Kochstudio

TERMIN Samstag, 14.2.2026, 19.00 - 21.30

Im Kurs wird eine Gebühr in Höhe von € 20,- eingesammelt



Süß-Dessertweine – Sherry, Port und der Rest der Gang

„Oma trinkt Sherry und Opa trinkt Port“ – diese etwas angestaubten Klischees gelten schon lange nicht mehr, denn Sherry, Port, Madeira & Co erobern zunehmend auch Gaumen & Herzen eines jüngeren Genießer-Publikums.

Kommen Sie mit auf eine geschmackliche Rundreise zu den Herstellungsorten der Weine und finden Sie heraus, wie der Spagat zwischen Tradition und Moderne schmeckt. Insgesamt werden Sie acht verschiedene Produkte sowohl in Theorie als auch in Praxis aus dem Süden Europas kennen lernen. Der Name ist dabei nicht unbedingt Programm, denn viele der Süß- und Dessertweine sind gar nicht so süß.

Empfehlenswert sind eine ausreichende Nahrungsgrundlage und die Nutzung des öffentlichen Nahverkehrsnetzes!

Verbindliche Anmeldung bis 29.1.2026!

KURSNR. G7447

LEITUNG Julia Nourney

GEBÜHR € 10,40

RAUM RW21, Seminarraum 1

TERMIN Samstag, 7.2.2026, 18.30 - 20.30

Für die Getränke werden im Kurs € 26,- eingesammelt.

Es ist sicher ratsam, nach dem Tasting nicht mehr selbst mit dem Auto heimzufahren!



Einführung in die Welt der Chanoyu (Japanische Teezeremonie) in englischer Sprache

Chanoyu (Teeweg) ist die japanische Kunst, Tee zu zubereiten. Sie fußt auf vier Grundsätzen: Harmonie, Respekt, Reinheit und Stille. In diesem Kurs werden Sie in die 500 Jahre alte japanische Tradition eingeführt. Ikuko Yuri, eine Teemeisterin aus Japan, wird Ihnen eine Teezubereitung vorführen. Nach der Präsentation (kurzer Film mit engl. Untertiteln) genießen Sie einige Japanische Süßigkeiten, sehen der Teemeisterin beim Zubereiten zu und haben die Gelegenheit, selbst eine Schale Tee zuzubereiten.



Foto: I. Yuri

Verbindliche Anmeldung bis 29.1.2026!

KURSNR. G7448
LEITUNG Ikuko Yuri
GEBÜHR € 7,80
RAUM RW21, Seminarraum 3
TERMIN Samstag, 7.2.2026, 15.00 - 16.30

Für Unterlagen, Süßigkeiten und Tee werden im Kurs € 3,-
eingesammelt.

Mocktails & Healthy Mixes - Genuss ohne Promille

Entdecken Sie die Vielfalt der alkoholfreien Cocktails! In diesem Workshop zeigen wir Ihnen, wie Sie gesunde und leckere Mocktails kreieren. Ideal für alle, die den vollen Geschmack ohne Alkohol genießen möchten.

Verbindlicher Anmeldeschluss bis 15.1.2026!

KURSNR. G7449
LEITUNG Norman Ermer
GEBÜHR € 12,40
RAUM RW21, Kochstudio
TERMIN Donnerstag, 22.1.2026, 18.00 - 21.00

Die Kosten für die Lebensmittel in Höhe von € 30,- werden im Kurs eingesammelt.

Schönheit und Stil

Sind wir schön?

Wenn Ihnen Ihre Persönlichkeit gefällt, Sie Lebensfreude ausstrahlen aber keinem Mainstream angehören wollen, sind Sie hier genau richtig.

Im Workshop bekommen Sie Tipps, wie Farben und Formen Ihrem Gesicht und dem Körper schmeicheln. Sie erfahren, wie eine positive Lebenseinstellung, gute Hautpflege und kleine Make-up-Tricks ein optisches Lifting erzeugen. Wir nehmen den Kleiderschrank ins Visier, denn 70 % unserer Garderobe tragen wir tatsächlich nicht! Deshalb werden wir herausfinden, was uns wirklich ausmacht und werden unser Styling nachhaltiger gestalten und auch noch Geld dabei sparen. Zudem gibt es Tipps zu Frisur, Brille, Schmuck und Farbberatung. Ein Rundumpaket für die Schönheit!

Verbindliche Anmeldung bis: 6.10.2025!

KURSNR. G7500
LEITUNG Elke Fröba-Jakob
GEBÜHR € 15,60
RAUM RW21, Seminarraum 1
TERMIN Montag, 13.10.2025, 17.00 - 20.00

Bitte mitbringen: Make-up Utensilien (falls vorhanden), Stellspiegel und € 8,- Materialgebühr

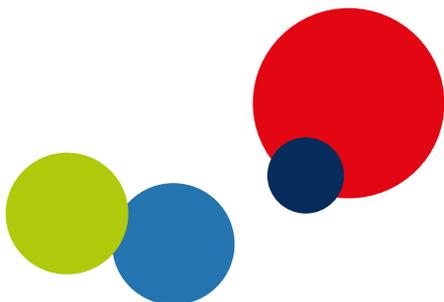
So erreichen Sie das RW21 mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

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.



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.

Dozentinnen und Dozenten

A			
Abel, Elsa	(G1308)		
Adler, Eugen	(G3422)		
Ahlborn, Fiona	(G5200, G5201, G5202)		
Al-Rawi, Melinda	(G1000, G1002, G1004, G1006, G3R00)		
B			
Ballwieser, Rosemarie	(G5608)		
Baues, Michaelae	(G6011)		
Bilge, Erkan	(G3P00)		
Böhm, Kevin	(G2810O)		
Böhner, Petra	(G4203, G4204, G4205, G4220, G4221)		
Braun, Mabel	(G4248)		
Butler, Inge	(G4202, G4219, G4228, G4229, G4230)		
C / D			
Chaidas, Christos	(G3C00, G4131, G4134, G4135, G7429, G7430, G7431, G7432, G7433)		
Cox, Marsha	(G2111)		
Daoud, Salam	(G3410O)		
de Kühlmann, Amelia	(G3M16O, G3M24O)		
Dittert, Julia	(G4303, G4304)		
Dorna, Dr. Safaian	(G6000)		
E			
Eichner, Claudia	(G4107, G4108, G4115, G4119)		
Engelbrecht, Sigrid	(G5207, G5208)		
Ermer, Norman	(G7449)		
Ern, Alisa	(G7405, G7406, G7407)		
Ernst, Sandra	(G2128, G2800, G2812)		
Estrada, Inês	(G5607)		
F			
Fandrigh, Sophia	(G2106, G2122)		
Fankel, Julia	(G4217)		
Fast, Felix	(G4120)		
Fischer, Wolfgang	(G1106A, G1106B, G1106C)		
Fleischmann, Lilly			
Franziska	(G4214)		
Floris, Antonella	(G3900, G3902, G3906, G3908, G3930)		
Fohrbeck, Dr. Karla	(G5205, G5206)		
Freitag, Kirstin	(G3001B, G3001G, G3001L, G3001Q, G3652)		
Fröba-Jakob, Elke	(G7500)		
Fröhlich, Christina	(G2200)		
Fronzke-Ritter, Esther	(G3602, G3610, G3614, G3616, G3620, G3622, G3624, G3628, G3638, G3640)		
Fuchs, Martin	(G6006)		
G			
Geiszler, Wolfram	(G4238, G4300)		
Gies, Christian	(G5601)		
Gräbner-Omahna, Andreas	(G2706O, G2708O)		
Graß, Herbert	(G1100)		
		Gröger, Daniela	(G9010, G9011, G9012, G9013, G9014, G9015, G9016, G9017)
		H/J	
		Hagel, Ludwig	(G4211, G4212, G4242A, G4242B, G4242C, G4242D, G4242E)
		Hagel, Sophia	(G4216, G4239)
		Hamann, Sven	(G6002)
		Hauenstein, Silke	(G3802, G3916, G3918, G3924, G3926, G3928, G3932, G3934, G3942, G3944)
		Heinen, Susanne	(G5210, G5310, G5311)
		Heinz, Marc	(G4243, G5209, G5309)
		Hensch-Coulon, Muriel	(G6005)
		Hildenbrand, Werner	(G5203)
		Hildner, Regina	(G2706, G2708A, G2708B, G2710, G2712, G2714)
		Hollweg, Jürgen	(G6017)
		Hunger, Gabriela	(G3N00, G3N04, G3N06, G3N08)
		Huth, Sibylle	(G2120, G2204, G3434)
		Jauernig, Theresa	(G4310)
		Jauernig, Till	(G3428, G3430)
		Jurosz-Landa, Gabriela	(G6008)
		K	
		Kalla, Maria	(G3001E, G3001J, G3001O, G3001T, G3M00, G3M06, G3M14, G3M26, G3M32O)
		Kambach, Dr. Christian	(G4130, G4133)
		Kauper, Wolfgang	(G1304, G1306)
		Kempf, Elfriede	(G3922)
		Kerling, Astrid	(G4109)
		Keßler, Lena	(G5403, G5404, G5405)
		Khisty, Nupur	(G3406)
		Kirsten, Melanie	(G4215)
		Knecht, Andreas	(G4213)
		Kolb, Susanne	(G3608, G3612, G3632)
		Koschmider, Agnes	(G6015)
		Koschor-Pfeufer, Diana	(G5308)
		L	
		Lehmann, Katrin	(G2210O)
		Leutzsch, Belkis	(G3M02O, G3M04, G3M08, G3M10O, G3M12O, G3M18O, G3M22, G3M28)
		Lindthaler, Petra	(G5401, G5402)
		Lodes, Angela	(G5100, G5101, G5103, G6001, G6003, G6007)
		Loos, Astrid	(G5501, G5502, G5503, G5504)
		Lorenz, Andreas	(G5400)
		Lutz, Erik	(G3432)
		M	
		Macht, Sabine	(G4244)
		Magnoni, Ilaria	(G3001D, G3001I, G3001N, G3001S, G3910, G3912, G3914, G3920)
		Man, Alexander	(G3Q02, G3Q04O, G3Q06O)
		Mangili, Arianna	(G3904, G3936, G3938)
		Margraf, Dr. Wolfgang	(G6004)
		Martin, Elisabeth	(G3820, G3822, G3824)
		Meijer, Wilhelmina	(G3Q00)
		Meinhardt, Bettina	(G4110, G4111, G4301, G4302)
		Mellby, Sara	(G3K02, G3K04O)
		Meyer, Hans-Martin	(G4102, G4103)

Miyajima, Dr. Akiko (G3A02O, G3A04O)
Mocanu, Andrei (G4245, G4246, G4247)
Münch, Irene (G3001A, G3001F, G3001K,
G3001P, G3402, G3412, G3416,
G3426, G3600, G3634, G3636)
Münch, Stephanie (G4125, G4313)

N/O

Naubert, David (G1102A, G1102B, G1104)
Niklas, Stefan (G1108A)
Nitzsche, Andrea (G2100)
Nourney, Julia (G7445, G7447)
Orbes, Karin (G1300)
Ortner-Buchberger,
Dr. Claudia (G2206, G3001C, G3001H,
G3001M, G3001R, G5204)

P

Panont, Cristina (G4105)
Paulus, Prof. Dr. Helmut
Eberhard (G6009)
Pawilou, Abalo (G2704A, G2704B, G3404,
G3414, G3418, G3424, G5500)
Peschel, Dr.-Ing. Olaf (G2700)
Piontek, Dr. Frank (G6012)
Popov, Vadim VI. (G3J00, G3J02, G3J04, G7408,
G7409, G7410, G7420, G7422,
G7423, G7424, G7425, G7426,
G7428, G7434, G7435, G7436,
G7440, G7441, G7442)
Pörner, Martha (G3M20, G3M30)
Pörner, Oliver (G3M20, G3M30)

R

Ransberger, Dr. (aus.)
Mariya (G1302)
Rebhan, Lars (G3300, G3302)
Rehner, Margit (G5307)
Reim, Lilli (G3644)
Rodriguez-Gonzales,
Veyza Jenisse (G7400, G7401, G7402, G7403,
G7404)
Romfeld, Felix (G2114, G2802, G2804, G2808)
Roßner, Dr. Adrian (G6010, G6016)
Rost, Vincent (G2806O)
Roth, Klaus (G1040, G1042, G1046, G1050)
Röthlein, Michael (G7443)
Röthlein, Sandra (G7446)
Rüger, Andreas (G4206)
Rundholz, Eva (G7411, G7414, G7416, G7421)

S

Sablowski, Oliver (G4132, G4308)
Safaian, Ali Akbar (G6000)
Sammer, Barbara (G4100, G4112, G4113, G4116,
G4117)
Sayyah, Seyed-Hossein (G4208, G4209, G4210)
Schaller, Monika (G4106)
Schiller, Martina (G5602, G5603, G5604)
Schlegel, Petra (G4226, G4227)
Schmidt, Akiko (G3A00O)
Schmidt, Azza (G3604, G3606, G3618, G3626,
G3630)
Schmidtchen, Robert (G1008, G1010)
Schmidt-Driessen, Traudl (G3646)
Schmied, Doris (G6014)

Schmied, Josef Prof. Dr. (G3010, G3011, G3012)
Schneider, Stéphanie (G3800, G3804, G3806, G3808,
G3810, G3812, G3814O)
Schönfelder, Lena (G4305, G4306, G4307)
Schraud, Maria (G2124, G2202)
Schreiber-Cordts, Silke (G4240, G4241)
Schubert-Groß, Michaela (G4309)
Schuller, Bianca (G6007O)
Schweizer, Elisabeth (G2702)
Schwingenschlögl, Eva (G4137A, G4137B, G4138A,
G4138B)
Sedina, Svitlana (G3420)
Seidel, Ina (G5306)
Seidel, Jana (G4123, G4124)
Sippel, Heike (G2126O)
Söllner, Claudia (G5303, G5304, G5305)
Sperber, Marie-Renée (G3816, G3818, G3826, G3828)
Srouji, Dr. Saleh (G3100, G3102O)
Steffens, Krystyna (G5102)
Stegbauer, Eva-Maria (G3642)
Stoll, Lucia (G4121, G4122)
Streubert, Cornelia (G4311, G4312)

T

Tanaka-Bachfischer, Yae (G7437, G7438, G7439)
Team TTZ, (G1200, G1202, G1204, G1206)
Thater, Simone (G4104)
Then, Melanie (G4118)
Thumser, Michael (G6013)
Triantafyllopoulou,
Sotiria (Susi) (G4222, G4223, G4224, G4225)
Tsiouma, Nektaria (G3CO2)
Tsvetelina, Ivanova (G4101, G4114)

U / V / W

Ura-Zimmermann,
Mayumi (G3H02)
Vogt, Melanie (G6011)
von Chamier-
Gliszczynski, Sonja (G7412, G7413, G7415, G7417,
G7418, G7419, G7427)
Wagner, Gerhard (G7444)
Wagner, Michael (G4136)
Weber, Georgine (G4200, G4201, G4235, G4236,
G4237)
Weber, Michael (G2102, G2104, G2108, G2112,
G2118, G2208)
Weiß, Helena (G5302)
Wen, Jie (G3200, G3202O)
Westien, Ute (G5300)
Wieandt, Sigrid (G4207, G5605, G5606)
Wölfel, Christiane (G4218)
Wölker, Lynn (G3648, G3650)
Wunder, Dr. Gerlinde (G4128, G4129)
Wunder-Barnickel,
Marie-Therese (G2110)
Wunschel, Heidi (G4127)
Wüst, Andreas (G1020A, G1020B, G1044,
G1048)

Y/Z

Yuri, Ikuku (G7448)
Zattoni, Aureliano (G3931, G3940, G5600)
Zöllner, Sonja (G2116)
Zuber, Melanie (G4231, G4232, G4233, G4234)

MEDIEN ZUM DEUTSCHLERNEN, ZUM LEBEN IN DEUTSCHLAND UND ZUR HEIMATSPRACHE

RW
21
Stadtbibliothek
Volkshochschule

INTERNATIONALE BIBLIOTHEK

- Materialien zur Prüfungsvorbereitung
- multimediale Sprachkurse
- Lernmittel in leichter Sprache, einfach und verständlich
- Hörbücher, Romane und Zeitschriften in verschiedenen Sprachen
- GLOBOTHEK mit Infos zu interkulturell aktiven Institutionen

FÜHRUNGEN

... für Deutschkurse, Integrationskurse und für Übergangsklassen.



RW 21 ANKOMMEN ANGEBOTE FÜR MITMENSCHEN MIT MIGRATIONSGESCHICHTE

DER NAME IST PROGRAMM:

In der Abteilung ANKOMMEN in der RW21 Stadtbibliothek werden Neubürgerinnen und -bürger beim Ankommen in Bayreuth unterstützt. Mittels Medien zum Deutschlernen, zum Leben in Deutschland und zur Heimatsprache. Mitmenschenn mit Migrationsgeschichte finden hier Sprachkurse und Materialien zur Prüfungsvorbereitung für Deutsch als Zweitsprache. Herzlich Willkommen in der RW21 Stadtbibliothek!



Weitere Informationen finden Sie auf unserer Homepage unter:
www.stadtbibliothek.bayreuth.de


BAYREUTH

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

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

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

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-Lastschriftinzugsverfahren 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

SEPA-Mandat

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 und Ihre E-Mailadresse – soweit angegeben – an die jeweilige Kursleitung 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. Sie können Ihre Anmeldung per Post schicken oder faxen.

Bei persönlicher und schriftlicher Anmeldung erhalten Sie keine Anmeldebekräftigung. Bei Kursausfall oder wenn der von Ihnen gewünschte Kurs schon belegt ist, werden Sie benachrichtigt.

Online-Anmeldung unter www.vhs-bayreuth.de. Wenn Ihre Anmeldung erfolgreich übermittelt wurde, erhalten Sie automatisch eine Bestätigungsmail.

Mit der Anmeldung erkennen Sie unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) 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.

Bei Kursen mit Staffelpausen 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 bar in der Geschäftsstelle bzw. durch Lastschriftzug bezahlen. Für die 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 Mindestteilnehmerzahl für alle Kurse beträgt in der Regel 6 Teilnehmer/innen. Bei mehr Teilnehmer/innen kann ein Kurs zu der jeweils im Programmheft abgedruckten reduzierten Gebühr stattfinden.

Ermäßigungen

Inhaberinnen und Inhaber eines Sozialpasses der Stadt Bayreuth erhalten auf Antrag bei der vhs Leitung unter Vorlage des entsprechenden Nachweises eine Gebührenermäßigung in Höhe von 50%. Antrag und Nachweis sind spätestens zu Kursbeginn vorzulegen.

Kursleiterinnen und Kursleiter, die im laufenden Semester an der Volkshochschule unterrichten, erhalten Gebührenbefreiung. Für Materialkosten sowie die Nebenkosten bei den EDV-Kursen kann keine Gebührenbefreiung gewährt werden.

Allgemeine Geschäftsbedingungen der vhs Bayreuth

Anmeldung

Die Anmeldung für Kurse der vhs Bayreuth erfolgt grundsätzlich schriftlich (auch per Post oder Fax) oder online über die Internetseite der vhs (www.vhs-bayreuth.de). Die Anmeldung ist nur in Verbindung mit der Erteilung eines Lastschriftmandats oder Barzahlung möglich und verbindlich. Telefonisch ist nur eine Platzreservierung möglich, die wir bis zum Erhalt einer schriftlichen Anmeldung maximal einen Tag aufrechterhalten. Natürlich können Sie auch zu den Öffnungszeiten der Geschäftsstelle persönlich Ihren Kurs buchen.

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 Leitung 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, Kursgröße, Arbeitsweise, Leistungsniveau und Inhalt des Kurses kennen zu lernen. Sie können sich nach dem ersten Kurstermin kostenfrei 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 E-mail oder schriftlich per Post oder Fax bei der vhs-Geschäftsstelle geschehen.

Das Fernbleiben von einem verbindlich gebuchten Kurs gilt nicht als Abmeldung. 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% der Kurszeit) 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

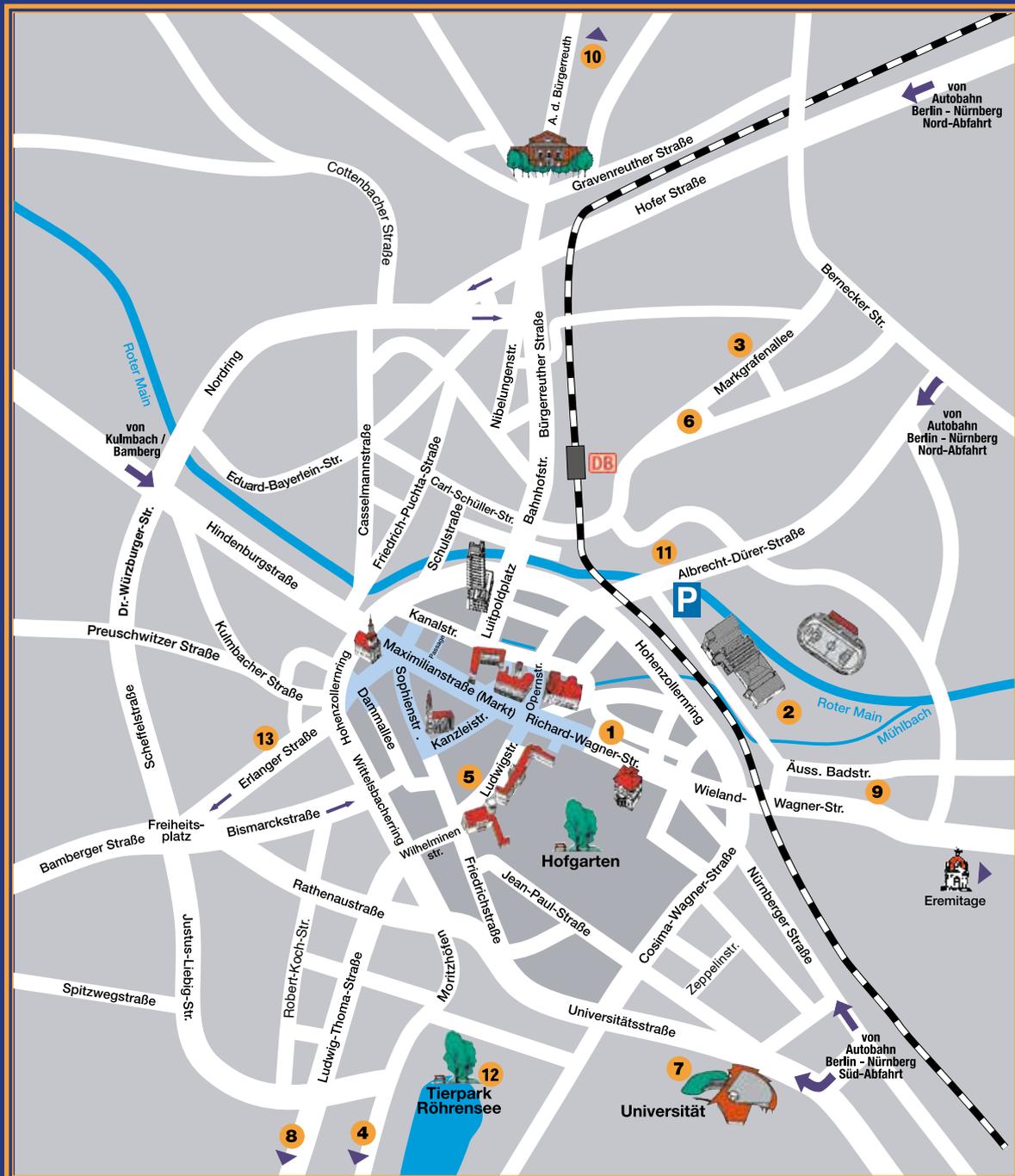
Fotografieren und audiovisuelle Mitschnitte in den Veranstaltungen sind nicht gestattet. Ausgeteiltes Lehrmaterial darf ohne Genehmigung der Kursleitung nicht vervielfältigt werden. Das Kopieren von Unterlagen ist verboten.

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.



**Jetzt
anmelden!**



1 RW21

5 Seminarhaus am Schloss
Ludwigstraße 12

8 FabLab ,
Ludwig-Thoma-Str. 36b

11 Wilhelminenaue

2 WWG

6 Sprachinstitut Bilge

9 Volksfestplatz

12 Röhrensee

3 Markgrafenschule

7 Universität NWII und
Botanischer Garten

10 Alexander-v.Humboldt-
Realschule

13 Schule für traditionelles
Taekwon-Do

4 Studentenwald,
Parkplatz Schwedenbrücke