



Anmeldung: ab Dienstag, 30.01.2024

Sie können sich zu allen Kursen der VHS des Landkreises über das Internet anmelden - www.vhs-forchheim.de. Selbstverständlich ist aber auch nach wie vor schriftliche, telefonische oder persönliche Anmeldung in der jeweiligen Außenstelle möglich.

Bezahlung der Kursgebühr: schriftliche, telefonische und Online-Anmeldung ist nur mit SEPA-Lastschriftmandat möglich.

Egloffstein

Leitung:

Britta Braun

E-Mail: britta_braun@hotmail.com

Anmeldung:

Gemeinde Egloffstein: Kerstin Postler,

Tel. 09197/6292.13, E-Mail: postler@egloffstein.de

Mo.-Fr. 8.00-12.00 Uhr und Do. 14.00-18.00 Uhr

Hier finden Ihre Kurse statt:

Grundschule: Badstraße 166, 91349 Egloffstein

Obertrubach

Anmeldung:

Gemeinde Obertrubach: Barbara Bauer

Tel. 09245/988-0, E-Mail: b.bauer@obertrubach.de

Mo.-Fr. 8.00-12.00 Uhr und Do. 14.00-18.00 Uhr

Hier finden Ihre Kurse statt:

Rathaus Obertrubach: Teichstraße 5, 91286 Obertrubach

Schule Bärmfels: Bärmfels-Hauptstr. 9, 91286 Obertrubach

Pretzfeld

Leitung:

Tanja Dvořák

E-Mail: t.h.geissler@web.de

Anmeldung:

VHS-Geschäftsstelle, Hornschuchallee 20,

91301 Forchheim, Tel. 09191/86-1060

Hier finden Ihre Kurse statt:

Schloss Pretzfeld: Schloßberg 10, 91362 Pretzfeld

Gemeindehaus Wannbach: Wannbach 49, 91362 Pretzfeld

Grundschule Pretzfeld: Schulstraße 14, 91362 Pretzfeld

Vereinshaus Pretzfeld: Walter-Schottky-Straße 1, 91362 Pretzfeld

Für alle angebotenen Veranstaltungen gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen der VHS des Landkreises Forchheim.

Egloffstein Gesundheit

Pilates

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden, aber meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen. Die ausgefeilte Mischung aus Körperbeherrschung, Atemtechnik und Entspannung fördert sowohl Kondition und Koordination als auch die eigene Körperwahrnehmung. Sie werden schon bald eine spürbare und sichtbare Verbesserung Ihrer Muskulatur, Körperhaltung und Beweglichkeit feststellen. So bringen Sie Körper und Geist in Balance und bleiben gestärkt für den Alltag.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Handtuch, Isomatte!

Kurs

Melanie Link-Roth
Dienstag, 20.02., 19.00-20.00 Uhr, 10 x
€ 32,00 (€ 28,80)

Tr001

Grundschule Egloffstein

Yoga für den Rücken

Der Schwerpunkt dieser Stunde ist die Stärkung und Stabilisierung des Haltungsapparates. Bauch-, Beckenboden- und Rückenmuskulatur werden gekräftigt, die Nackenmuskulatur entspannt, Hüft- und Beinmuskulatur gedehnt. Die Übungen werden mit Optionen unterrichtet, um jedem Teilnehmer die Möglichkeit zu bieten, die für ihn passende Bewegung zu wählen.

Für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, Handtuch und Wasserflasche!

Kurs

Andrea Eichhorn
Mittwoch, 21.02., 18.00-19.15 Uhr, 10 x
€ 32,50 (€ 47,20)

Tr002

Grundschule Egloffstein, Aula

Bodystyling - Rücken/Fit

Ein Ganzkörpertraining für Fatburning und Körperstraffung mit anschließendem Stretching-Teil. Ein Kurs speziell für die typischen Problemzonen wie Bauch - Beine - Po sowie für die Arm- und Beinmuskulatur. Ein Fitnesstraining für Jung und Alt. Eine Gemeinschaftsveranstaltung der beiden VHS Außenstellen Egloffstein und Obertrubach.

Bitte mitbringen: Isomatte, feste Schuhe, Handtuch und Getränke!

Kurs

Melanie Link-Roth
Donnerstag, 22.02., 19.00-20.00 Uhr, 10 x
€ 32,00 (€ 28,80)

Tr003

Grundschule Egloffstein

Eltern/Kind - Kinder

Musik für Kids (3 - 6 Jahre)

Kurs

Heike Barthelmes
Donnerstag, 22.02., 14.30-15.15 Uhr, 8 x
€ 25,20

Tr004

Grundschule Egloffstein

Musik für Kids (3 - 6 Jahre)

Kurs

Heike Barthelmes
Donnerstag, 22.02., 15.30-16.15 Uhr, 8 x
€ 25,20

Tr007

Grundschule Egloffstein

Kräuterkurs: Gaumenfreuden von der Wiese auf den Tisch

Sie möchten die als Unkraut verkannten Kräuter aus Ihrem Garten näher kennenlernen und erfahren, was man damit alles machen kann? In diesem Kurs lernen Sie die Wildkräuter unserer heimischen Gärten zu bestimmen und bereiten diese dann im Anschluss zu. Es erwarten Sie leckere Rezepte mit denen der nächste Grillabend ein voller Erfolg wird.

Materialkosten für ein Infoheft mit den gelemten Kräutern und Rezepten sowie Zutaten für ein kleines wildes Menü: 15 €

Kurs

Veronika Huberth
Samstag, 11.05., 17.30-21.00 Uhr
€ 18,20 (€ 16,40) + Material 15 €

Tr011

Küche Grundschule Egloffstein

Kräuterkurs: Gaumenfreuden von der Wiese auf den Tisch

Sie möchten die als Unkraut verkannten Kräuter aus Ihrem Garten näher kennenlernen und erfahren, was man damit alles machen kann? In diesem Kurs lernen Sie die Wildkräuter unserer heimischen Gärten zu bestimmen und bereiten diese dann im Anschluss zu. Es erwarten Sie leckere Rezepte mit denen der nächste Grillabend ein voller Erfolg wird.

Materialkosten für ein Infoheft mit den gelemten Kräutern und Rezepten sowie Zutaten für ein kleines wildes Menü: 15 €

Kurs

Veronika Huberth
Montag, 13.05., 17.30-21.00 Uhr
€ 15,00 (€ 13,50) + Material 15 €

Tr012

Küche Grundschule Egloffstein

Obertrubach

Bildervortrag mit Leckerbissen: Emilia Romagna

#NEU#

Gönnen Sie sich einen virtuellen Kurzurlaub nach Italien!

Der Bildervortrag wird Sie durch die Region Emilia Romagna führen, von dem „Food Valley“ rund um Parma über die berühmte mittelalterliche Universitätsstadt Bologna bis an die Adriaküste und nach Ravenna mit ihren byzantinischen Mosaiken. Entdecken Sie die vielfältigen Landschaften, die spannende Geschichte und die gastronomischen Spezialitäten der Region - die Sie nicht nur virtuell im Vortrag kennenlernen, sondern auch ganz analog ausprobieren können.

Kurs

Emanuela Cavallaro
Samstag, 09.03., 18.30-20.00 Uhr
€ 7,80 (€ 7,00) inkl. 1 Glas Prosecco und Fingerfood
Einlass ab 18:00 Uhr

Tr030

Dorfladen Obertrubach

Gesundheit

Yoga zur Entspannung

Yoga ist eine uralte indische Tradition. Zur Ruhe kommen, Harmonie und inneres Gleichgewicht spüren. Körper, Geist und Seele miteinander in Einklang bringen. Das harmonische Zusammenspiel wird durch die Kombination von bewussten Körperhaltungen (Asanas), Bewegungsabläufen, Atem- und Meditationsübungen (Pranayama) sowie Phasen tiefer Entspannung verbessert und gleichzeitig die Lebensenergie stimuliert. Yoga stärkt das Immunsystem, die Atmung sowie den gesamten Bewegungsapparat. Somit ist Yoga ein bewährtes Übungssystem zur Förderung und Erlangung von Gesundheit, Wohlbefinden und Harmonie.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Übungsmatte, evtl. dicke Socken, Deckel

Kurs

Sylvia Mann

Donnerstag, 07.03., 19.00-20.30 Uhr, 6 x

€ 37,80 (€ 34,00)

Rathaus Obertrubach

Tr031

Spezial

"Make-up your days" - für Frauen die es wissen wollen.

Werden sie innerhalb von drei Schminkkursen zum Make-up Profi für ihr Gesicht. Vom Blitzmake-up bis zum Make-up für den etwas größeren Auftritt ist alles dabei. Den Abschluss bildet die Gesichtsvermessung inkl. Schminkpass, so dass sie ihr perfektes typgerechtes Make-up für jeden Anlass selbst zaubern können. Die Module können auch einzeln gebucht werden.

Bitte bringen sie zu den Kursen ein Haarband/-reif und einen Standspiegel mit. Wenn möglich ungeschminkt kommen oder Abschminkprodukte mitbringen. Materialkosten in Höhe von 5,00 € sind bei der Kursleiterin zu entrichten.

"Make it simple" - schnell, einfach & natürlich (1)

Das Blitzmake-up ist Schwerpunkt im ersten Kurs. Vorzüge hervorheben und einen strahlenden ebenmäßigen, frischen Teint zaubern. Sie erfahren wie Rötungen und Pigmentflecken perfekt kaschiert werden und wie Sie Ihre Augen zum Strahlen bringen mit einem monochromen Make-up. Das perfekte Make-up für Frauen mit wenig Zeit zum Durchatmen. Ideal für Schminkeinsteigerinnen oder Wenigschminkerinnen.

Bitte bringen Sie ein Haarband/-reif und einen Standspiegel mit. Wenn möglich ungeschminkt kommen oder Abschminkprodukte mitbringen.

Materialkosten in Höhe von 5,00 € sind bei der Kursleiterin zu entrichten.

Kurs

Heidrun Wokittel

Mittwoch, 06.03., 18.00-20.00 Uhr

€ 12,80 (€ 11,50) + Material 5 €

Kleingruppe

Schule Bärnfels

Tr032

"Ladylike" - gepflegt & elegant durch den Alltag (2)

Das Tagesmake-up abgestimmt auf die Kleidung und den Anlass. Wie korrigiert und definiert man die perfekte Braue und wie lässt man Schlupflider verschwinden? All das sind Inhalte des zweiten Kurses. Für Frauen mit Lust auf stilvolle Natürlichkeit. Ideal als Aufbau für Teilnehmerinnen aus Teil 1 oder für alle, die Schminkeinführung mitbringen.

Bitte bringen Sie ein Haarband/-reif und einen Standspiegel mit. Wenn möglich ungeschminkt kommen oder Abschminkprodukte mitbringen.

Materialkosten in Höhe von 5,00 € sind bei der Kursleiterin zu entrichten.

Kurs

Heidrun Wokittel

Mittwoch, 17.04., 18.00-21.00 Uhr

€ 19,20 (€ 17,30) + Material 5 €

Kleingruppe

Schule Bärnfels

Tr033

"Best of" - das Make-up für den etwas größeren Auftritt (3)

Endlich wissen, wie ein Abend-Make-up richtig geschminkt wird. Smokey Eyes oder das klassische Beauty-Make-up. Sie suchen das für Sie passende aus und der große Auftritt kann kommen. Schwerpunkt hier, die Gesichtsvermessung inkl. Schminkpass, verbunden mit Contouring, Beautytechnik beim Augen-Make-up und was habe ich eigentlich für eine Gesichtsform? Den Abschluss bildet das perfekte Lippen-Make-up und Tricks und Tipps, wie man ein Make-up besonders haltbar macht. Ideal als Aufbau für Teilnehmerinnen aus Teil 2 oder für alle, die etwas mehr Schminkeinführung mitbringen.

Bitte bringen Sie ein Haarband/-reif und einen Standspiegel mit. Wenn möglich ungeschminkt kommen oder Abschminkprodukte mitbringen.

Materialkosten in Höhe von 5,00 € sind bei der Kursleiterin zu entrichten.

Kurs

Heidrun Wokittel

Mittwoch, 15.05., 18.00-21.00 Uhr

€ 19,20 (€ 17,30) + Material 5 €

Kleingruppe

Schule Bärnfels

Tr034

Pretzfeld Gesundheit

Yoga für Anfänger mit oder ohne Vorkenntnisse

Astanga Yoga Basic Led Class

Mit wiederkehrenden Yogaübungen wollen wir rückschonend die Muskeln kräftigen, unseren Körper dehnen, sowie zusätzlich den Körper und Geist entspannen.

Bitte eine Yogamatte und Decke für die Schlussentspannung mitbringen.

Kurs

Angelika Wölfel-Hölzel

Mittwoch, 28.02., 18.30-20.00 Uhr, 9 x

€ 56,70 (€ 51,00) inkl. 15 € Raummiete

Gemeindehaus Wannbach

Tr035

Yoga zum Entspannen und Auftanken

Yoga ist weit mehr als ein System körperlicher Übungen. Obwohl Körperübungen das Grundgerüst dieses Kurses bilden werden, gilt das Interesse vor allem der Frage, wie man mit Hilfe des breiten Spektrums an Yogatechniken auf die mentale und emotionale Befindlichkeit und auf psychosomatische Symptome einwirken kann. Nachweislich kann Yoga als unterstützende Methode dazu beitragen, Erschöpfung, Energiemangel, leichte depressive Verstimmungen, Unruhe und Nervosität, Schlafstörungen und Ängste positiv zu beeinflussen.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, nur die Bereitschaft, sich neben fließenden und sanften Körperübungen auch auf Atem- und Entspannungsübungen einzulassen und Yoga als achtsamkeitsbasierte, entschleunigende, meditative Praxis zu erfahren.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Kissen und Matte.

Kurs

Pauline Lodes

Dienstag, 05.03., 10.00-11.30 Uhr, 10 x

€ 63,00 (€ 56,70)

Gemeindehaus Wannbach

Tr031

Kreativ

Flechten mit Weide oder Paddigrohr- Brotkorb

In diesem Kurs werden wir das Material und einfache Flechttechniken kennenlernen und daraus einen kleinen runden Brotkorb mit geflochtenem Boden gestalten.

Es sind hierfür keine besonderen Vorkenntnisse notwendig, einzig Freude am Gestalten, Neugier auf ein tolles Handwerk, zwei geschickte Hände und etwas Geduld sind hilfreich. Freuen Sie sich auf einen kreativen und entspannten Abend.

Bitte mitbringen: kleines stabiles Messer, Pfriem/Ahle oder kleinen, alten Schraubendreher, scharfe Gartenschere.

Falls wider Erwarten keine oder nicht genügend frische Weide zur Verfügung steht, wird alternativ mit Paddigrohr gearbeitet.

Kurs

Nicole Mourick

Freitag, 12.04., 17.00-21.00 Uhr

€ 20,80 (€ 18,70) + Material 10-15 €

Pretzfeld, Walter-Schottky-Grundschule, Werkraum

Tr060

Flechten mit Weide – Deko-Elemente für Haus und Garten

In diesem Kurs werden wir das Material und einfache Flechttechniken kennenlernen und daraus dekorative Kunstwerke (Herzen, Kreise, Dreiecke) für Haus und Garten gestalten.

Es sind hierfür keine bestimmten Vorkenntnisse nötig, einzig Freude am Gestalten, Neugier auf ein tolles Handwerk und zwei geschickte Hände sind hilfreich. Freuen Sie sich auf einen kreativen und entspannten Abend!

Bitte mitbringen: kleines stabiles Messer (Schnitzmesser, Schneidefeile o. ä.), Pfriem/alten Schraubendreher, Gartenschere; wer hat, kann gerne auch anderes verflochtbares Material aus dem Garten (Hartriegel, Binsen, trockenes Dekogras o.ä.) mitbringen.

Kurs

Nicole Mourick

Freitag, 19.04., 17.00-20.00 Uhr

€ 15,60 (€ 14,00) + Material ca. € 15,00-25,00

Pretzfeld, Walter-Schottky-Grundschule, Werkraum

Tr061

Flechten mit Weide oder Paddigrohr- Brotkorb

In diesem Kurs werden wir das Material und einfache Flechttechniken kennenlernen und daraus einen kleinen runden Brotkorb mit geflochtenem Boden gestalten.

Es sind hierfür keine besonderen Vorkenntnisse notwendig, einzig Freude am Gestalten, Neugier auf ein tolles Handwerk, zwei geschickte Hände und etwas Geduld sind hilfreich. Freuen Sie sich auf einen kreativen und entspannten Abend.

Bitte mitbringen: kleines stabiles Messer, Pfriem/Ahle oder kleinen, alten Schraubendreher, scharfe Gartenschere.

Falls wider Erwarten keine oder nicht genügend frische Weide zur Verfügung steht, wird alternativ mit Paddigrohr gearbeitet.

Kurs

Nicole Mourick

Freitag, 07.06., 17.00-21.00 Uhr

€ 20,80 (€ 18,70) + Material 10-15 €

Pretzfeld, Walter-Schottky-Grundschule, Werkraum

Tr062

Flechten mit Weide – Deko-Elemente für Haus und Garten

In diesem Kurs werden wir das Material und einfache Flechttechniken kennenlernen und daraus dekorative Kunstwerke (Herzen, Kreise, Dreiecke) für Haus und Garten gestalten.

Es sind hierfür keine bestimmten Vorkenntnisse nötig, einzig Freude am Gestalten, Neugier auf ein tolles Handwerk und zwei geschickte Hände sind hilfreich. Freuen Sie sich auf einen kreativen und entspannten Abend!

Bitte mitbringen: kleines stabiles Messer (Schnitzmesser, Schneidefeile o. ä.), Pfriem/alter Schraubendreher, Gartenschere; wer hat, kann gerne auch anderes verflochtbares Material aus dem Garten (Hartriegel, Binsen, trockenes Dekogras o.ä.) mitbringen.

Kurs

Nicole Mourick

Freitag, 14.06., 17.00-20.00 Uhr

€ 15,60 (€ 14,00) + Material ca. € 15,00-25,00

Pretzfeld, Walter-Schottky-Grundschule, Werkraum

Tr063

Führungen

Curt Herrmann (1854 – 1929) auf Schloss Pretzfeld

Das Schloss und seine Umgebung, Inspirationsquelle für den Maler

„Erster deutscher Impressionist und erster deutscher Neompressionist“, so Kunsthistoriker Hans-Dieter Mück über Curt Herrmann. Er war aber auch Porträtmaler in München, zusammen mit Max Liebermann Gründungsmitglied der Berliner Secession und Freund von Henri van de Velde.

Ein repräsentativer Querschnitt seiner Werke ist auf Schloss Pretzfeld zu sehen. Bei der Führung erfahren Sie auch, wie Curt Herrmann nach Pretzfeld kam und können in der Umgebung des Schlosses Motive seiner Werke entdecken.
Treffpunkt: kurz vor 11.00 Uhr im Schlosshof

Im Laufe des Semesters werden 1x/ Monat Führungstermine angeboten. Sollten Sie also zum aktuellen Termin keine Zeit haben besteht die Möglichkeit, sich auf eine Interessentenliste (TR063_I) setzen zu lassen. Sie werden benachrichtigt, sobald ein zusätzlicher Führungstermin feststeht.

Kurse für Gruppen nach Absprache individuell vereinbar.

Kurs Tr064
Dr. Marianne Preller
Elisabeth Gröbel
Samstag, 16.03., 11.00-12.00 Uhr
€ 12,00 (€ 10,80) Schloss Pretzfeld

Curt Herrmann (1854 – 1929) auf Schloss Pretzfeld
Das Schloss und seine Umgebung, Inspirationsquelle für den Maler
Beschreibung siehe TR064.

Kurs Tr064A
Dr. Marianne Preller
Elisabeth Gröbel
Samstag, 20.04., 11.00-12.00 Uhr
€ 12,00 (€ 10,80) Schloss Pretzfeld

Curt Herrmann (1854 – 1929) auf Schloss Pretzfeld
Das Schloss und seine Umgebung, Inspirationsquelle für den Maler
Beschreibung siehe TR064.

Kurs Tr064B
Dr. Marianne Preller
Elisabeth Gröbel
Samstag, 25.05., 11.00-12.00 Uhr
€ 12,00 (€ 10,80) Schloss Pretzfeld

Curt Herrmann (1854 – 1929) auf Schloss Pretzfeld
Das Schloss und seine Umgebung, Inspirationsquelle für den Maler
Beschreibung siehe TR064.

Kurs Tr064C
Dr. Marianne Preller
Elisabeth Gröbel
Samstag, 22.06., 11.00-12.00 Uhr
€ 12,00 (€ 10,80) Schloss Pretzfeld

Curt Herrmann (1854 – 1929) auf Schloss Pretzfeld
Das Schloss und seine Umgebung, Inspirationsquelle für den Maler
Beschreibung siehe TR064.

Kurs Tr064D
Dr. Marianne Preller
Elisabeth Gröbel
Samstag, 27.07., 11.00-12.00 Uhr
€ 12,00 (€ 10,80) Schloss Pretzfeld

Curt Herrmann (1854 – 1929) auf Schloss Pretzfeld
Das Schloss und seine Umgebung, Inspirationsquelle für den Maler
Beschreibung siehe TR064.

Kurs Tr064E
Dr. Marianne Preller
Elisabeth Gröbel
Samstag, 17.08., 11.00-12.00 Uhr
€ 12,00 (€ 10,80) Schloss Pretzfeld

Hagenbach -
auf den Spuren der jüdischen Geschichte des Ortes mit Besuch des Judenfriedhofes
In vielen Orten Frankens lebten über Jahrhunderte hinweg christliche und jüdische Bewohner miteinander. Hagenbach besaß einst eine bedeutende jüdische Gemeinde und war Sitz eines Bezirksrabbinats. Die jüdische Geschichte des Ortes endete mit der Reichspogromnacht im Jahr 1938.

Jüdische Friedhöfe sind steinerne Zeugnisse aus dieser Zeit und lassen durch ihre Gestaltung und Symbole die Vergangenheit lebendig werden. Der Friedhof Hagenbach, ein „Guter Ort“. Er besitzt eine, für einen jüdischen Friedhof besondere Lage und weist eine Reihe bemerkenswert schön gestalteter Grabsteine auf.

Treffpunkt: 14.00 Uhr am Eingang zu Schloss Hagenbach, vor den blauen Info-Tafeln.

Kurzer, ebener Fußweg zum jüdischen Friedhof.

Männliche Teilnehmer werden gebeten, auf dem Friedhof eine Kopfbedeckung zu tragen.

Kurs Tr065
Arbeitskreis Jüdische Friedhöfe
Sonntag, 28.04., 14.00-15.30 Uhr
€ 8,00 (€ 7,20) Hagenbach 1