

AKTUELLES KURS-
PROGRAMM

TITELTHEMA:
junge vhs

HINTER DEN
KULISSEN

NEU

VIELE NEUE
KURSE!

Ausgabe #8

Programm
Frühjahrs-Trimester
2024

inside
vhs
Zirndorf & Stein

*Komm zur vhs Zirndorf & Stein.
Man kann so viel machen.*



Zu einem erstklassigen Bild
gehört ein erstklassiger Ton.

MetzVision

Unsere leistungsfähige Bildtechnologie sorgt für lebensechte Farben und fließende Bewegungen.

MetzSound

Eine eigens entwickelte Signalführung und leistungsstarke Tonsysteme sorgen für einen Klang, bei dem selbst die TV-Übertragung eines klassischen Konzerts zum Hörgenuss wird.

metz-ce.de



RECHTSANWÄLTE
BAUMGÄRTNER PASEMANN RUPPERT



Im Pinderpark 3 - 90513 Zirndorf
Fon 0911 - 60 96 76

www.JURANAVIGATOR.de

Unsere Kompetenzen:

Arbeitsrecht | Baurecht
Ehe-/Familien-/Scheidungsrecht | Erbrecht
Inkasso/Vollstreckungsrecht | Markenrecht | Medizinrecht
Miet-/Wohnungseigentumsrecht | Verkehrsrecht
und Beratung in vielen weiteren Kompetenzen

Mitglied der DANSEF und der Arbeitsgem. in Dt. Anwaltsverein
für Familien-, Erb-, Arbeits-, Miet-, Verkehrsrecht
Kooperation: **STEUERBERATER** Danzer & Partner



INHALT Ausgabe #8

- 4 Lernen Sie uns kennen
Ihre vhs-Teams 
- 4 Neues aus der vhs
Neue Kursräume für die vhs Zirndorf
- 4 - 15 Gesundheit & Fitness 
- 16 - 18 Kreativität & Gestalten 
- 19 - 20 Sprachen & Kommunikation 
- 21 Weiterbildung & Digitales 
- 22 Hinter den Kulissen
Portrait unserer Kursleiterin
Marion Schönheiter-Konopik 
- 23 - 30 Gesellschaft & Leben 
- 24 Hinter den Kulissen
Portrait unserer Kursleiterin Monika Haspel 

- 26 Hinter den Kulissen
Weinfest im vhs kreativ
vhs Zirndorf beim Frühlings- und Herbstmarkt 
- 31 Hinter den Kulissen
Portrait unserer Kursleiterin Stephanie Klima 
- 32 - 34 inside inspiriert
Titelthema: Junge vhs & Familie
Portrait unserer Kursleiterin Diana Madzar 
- 35 - 36 Junge vhs & Familie 
- 37 - 38 vhs unterwegs 
- 38 inside genießen
Lieblingsrezept zum Sammeln: Baunzen 
- 39/40 vhs Veranstaltungsorte
Stadtplan Zirndorf, Stadtplan Stein
- 41/42 AGB & Datenschutz
Anmeldeformular

Impressum:

Herausgeber: Volkshochschulen Zirndorf & Stein

Volkshochschule Zirndorf

Schulstr. 4 | 90513 Zirndorf
Tel.: 0911 / 9600 490 | Fax: 0911 / 9600 495
E-Mail: vhs@zirndorf.de
www.vhs-zirndorf-stein.de

Öffnungszeiten:

Mo. - Fr.: 09:00 - 12:00 Uhr + Do.: 14:00 - 18:00 Uhr
und ggfs. nach Vereinbarung

Volkshochschule Stein

Postadresse: Hauptstr. 56 | 90547 Stein
Hausadresse: Untere Wassergasse 3 | 90547 Stein
Tel.: 0911 / 6801 - 1511 + - 1515 + - 1516 + - 1517
Fax: 0911 / 6801 - 1901
E-Mail: vhs@stadt-stein.de
www.vhs-zirndorf-stein.de

Öffnungszeiten:

Mo. - Fr.: 08:00 - 12:00 Uhr + Mo.: 14:00 - 18:00 Uhr
und ggfs. nach Vereinbarung

Grafische Umsetzung: PR und Werbung Weißlein | Druck: Distler Druck & Medien GmbH

Die Bildrechte liegen bei der vhs Zirndorf & Stein

Weitere Fotos: (S. 1 + 3) nsit0108-stock.adobe.com; (S. 11) Md Shahjahan-stock.adobe.com; (S. 13) Robert Kneschke-stock.adobe.com; (S. 16) Carolin Gerngroß; (S. 16) Polina Andreeva; (S. 16) Sonja Kuch; (S. 17) Sonja Kuch; (S. 17) Johanna Vogl; (S. 17) uckyoo-stock.adobe.com; (S. 18) Ralf Urner-stock.adobe.com; (S. 21) kiko-stock.adobe.com; (S. 22) Marion Schönheiter-Konopik; (S. 27) Kurt Mlady; (S. 27) Heyne Verlag/Voris von Heesen; (S. 27) Monika Martin; (S. 27) Johannes Ernst; (S. 34) Shmel-stock.adobe.com; (S. 35) AstralAngel-stock.adobe.com; (S. 26) Photo-SD-stock.adobe.com; (S. 26) Andrey Kiselev-stock.adobe.com; (S. 37) Alexandra Meier; (S. 37) www.geschichte-fuer-alle.de; (S. 38) Alexandra Meier; (S. 38) Monika Haspel;

Ihre Volkshochschule Zirndorf und Stein. Lernen Sie uns kennen.



vhs-Team Zirndorf

Foto: v.l.n.r.

Dr. Caroline Kerner

Leitung Volkshochschule Zirndorf
Programmbereichsleitung Grundbildung

Sylvia Brehm

Programmbereichsleitung Sprachen & Kommunikation, Beruf & Medienpraxis, vhs unterwegs

Jennifer Grave

Programmbereichsleitung Gesundheit & Fitness, Kultur & Gestalten, Junge vhs & Familie

Suma Wolter

Verwaltung, Foto: rechts



vhs-Team Stein

Foto: v.l.n.r.

Patricia Brückner

Programmbereichsleitung Junge vhs & Familie, Sprachen & Kommunikation, Beruf & Medienpraxis

Kathrin Kallert

Leitung Volkshochschule Stein

Katarzyna Kitzynger

Programmbereichsleitung Gesundheit & Fitness, Kultur & Gestalten, Grundbildung

Alexandra Meier

Programmbereichsleitung vhs unterwegs

NEUES AUS DER VHS



vhs Kurse ab Januar 2024 auch in der Zirndorfer Nordstadt

Die WBG Zirndorf hat in der rundum sanierten Breslauer Straße in der Zirndorfer Nordstadt ein wahres Wohlfühlgebiet geschaffen und wir freuen uns, nun Teil hiervon zu sein und Ihnen ab Januar auch hier Kurse anbieten zu können.

Unser Gymnastikraum bietet auf rund 120 m² rund 20 Kursteilnehmer:innen Platz zum Trainieren, Schwitzen, Entspannen und Tanzen. Modern, hell und einfach zum Wohlfühlen

Neue
Kursräume
für die
vhs Zirndorf



GESUNDHEIT & FITNESS

Programm Frühjahrs-Trimester 2024

YOGA

24F 1010 S Hatha-Yoga

Kursleitung: Gabriela Schauer | Montag, 26.02.2024 - 29.04.2024, 17:45-18:45 Uhr, 8x | Grundschule Stein, Neuwerker Weg 29, Aula | Gebühr: 29,00 €

24F 1011 S Hatha-Yoga

Kursleitung: Gabriela Schauer | Montag, 26.02.2024 - 29.04.2024, 19:00-20:00 Uhr, 8x | Grundschule Stein, Neuwerker Weg 29, Aula | Gebühr: 29,00 €

24F 1012 S Hatha-Yoga

Kursleitung: Gabriela Schauer | Montag, 26.02.2024 - 29.04.2024, 20:15-21:15 Uhr, 8x | Grundschule Stein, Neuwerker Weg 29, Aula | Gebühr: 29,00 €

24F 1010 Z Hatha Yoga mit Anusara Elementen

Yoga am Sonntag Abend für einen optimalen Start in die Woche

Kursleitung: Yvonne Scheler-Eberlein | Sonntag, 14.01.2024 - 21.04.2024, 17:30-18:45 Uhr, 10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 60,00 €

24F 1011 Z Hatha-Yoga

Energie, Wohlbefinden und Entspannung

Kursleitung: Sabine Meierhöfer | Dienstag, 20.02.2024 - 23.04.2024, 19:30-21:00 Uhr, 8x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 70,00 €

24F 1013 S Yoga sanfte Mittelstufe

Kursleitung: Sibylle Weiler | Montag, 22.01.2024 - 15.04.2024, 19:15-20:45 Uhr, 10x | Alte Kirche, Alter Kirchplatz 8, Saal (OG), Stein | Gebühr: 50,00 €

24F 1013 Z Starte mit Yoga in den Tag!

Kursleitung: Sabine Meierhöfer | Freitag, 23.02.2024 - 26.04.2024, 09:00-10:30 Uhr, 8x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 6 (2.OG) | Gebühr: 70,00 €

24F 1014 S Starte mit Yoga in den Tag! - Kleingruppe -

Kursleitung: Susanne Iuliano | Dienstag, 16.01.2024 - 09.04.2024, 09:00-10:30 Uhr, 10x | Kulturhaus Stein, Gasweg 1, Zi. 205 | Gebühr: 75,00 €

24F 1014 Z Starte mit Yoga in den Tag!

Kursleitung: Kerstin Führes | Dienstag, 16.01.2024 - 16.04.2024, 08:15-09:45 Uhr, 10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 70,00 €

24F 1015 Z Starte mit Yoga in den Tag

Kursleitung: Kerstin Führes | Dienstag, 16.01.2024 - 16.04.2024, 10:00-11:30 Uhr, 10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 70,00 €

24F 1015 S Hatha-Yoga für Anfänger:innen

Kursleitung: Gabriela Schauer | Mittwoch, 28.02.2024 - 24.04.2024, 17:30-18:30 Uhr, 7x | Grundschule Stein, Neuwerker Weg 29, Aula | Gebühr: 26,00 €

24F 1016 Z Yoga zum Feierabend

Kursleitung: Kerstin Führes | Mittwoch, 17.01.2024 - 17.04.2024, 16:45-18:15 Uhr, 10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 70,00 €

24F 1017 Z Sanftes Yoga

Kursleitung: Renate Lanwer | Dienstag, 16.01.2024 - 23.04.2024, 16:30-18:00 Uhr, 12x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 84,00 €

24F 1018 Z Prana Vinyasa Flow Yoga

Kursleitung: Birgit Göß | Mittwoch, 17.01.2024 - 10.04.2024, 18:20-19:35 Uhr, 10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 60,00 €

24F 1019 Z ASHTANGA-POWER-YOGA

Ist die KÖNIGSDISZIPLIN unter den Yoga Stilen. - Kleingruppe -

Kursleitung: Sabine Meierhöfer | Dienstag, 20.02.2024 - 23.04.2024, 17:30-19:00 Uhr, 8x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 6 (2.OG) | Gebühr: 70,00 €

24F 1020 Z Yin-Yoga - Kleingruppe

Kursleitung: Iris Martini | Montag, 15.01.2024 - 19.02.2024, 19:30-20:30 Uhr, 5x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 30,00 €



24F 1021 Z Yin-Yoga - Kleingruppe -

Kursleitung: Iris Martini | Montag, 04.03.2024 - 15.04.2024, 19:30-20:30 Uhr, 5x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 30,00 €

24F 1021 S Mit Yoga durch die Wechseljahre Kleingruppe

Kursleitung: Gabriela Schauer | Freitag, 12.04.2024 - 03.05.2024, 15:30-16:30 Uhr, 4x | Kulturhaus Stein, Gasweg 1, Zi. 205 | Gebühr: 23,00 €

24F 1023 Z Gesundheitsorientiertes therapeutisches Yoga -Kleingruppe-

Kursleitung: Inga Wölfling-Büttner | Donnerstag, 22.02.2024 - 25.04.2024, 17:00-18:30 Uhr, 8x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 6 (2.OG) | Gebühr: 70,00 €

24F 1024 Z Ganzheitliches Yoga

für Teilnehmer:innen mit Erfahrung

Kursleitung: Sabine Meierhöfer | Montag, 19.02.2024 - 22.04.2024, 16:30-18:00 Uhr, 8x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 58,00 €



24F 1025 Z Yoga kennt kein Alter! - sanftes Yoga 60+ speziell für Senior:innen - Kleingruppe -

Kursleitung: Renate Lanwer | Dienstag, 16.01.2024 - 27.02.2024, 15:15-16:15 Uhr, 6x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 36,00 €



24F 1026 Z Yoga kennt kein Alter! - sanftes Yoga 60+ speziell für Senior:innen - Kleingruppe -

Kursleitung: Renate Lanwer | Dienstag, 05.03.2024 - 23.04.2024, 15:15-16:15 Uhr, 6x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 36,00 €

24F 1028 Z Männer-Yoga Kraft, Beweglichkeit, Ruhe - Kleingruppe -

Kursleitung: Sabine Meierhöfer | Mittwoch, 21.02.2024 - 24.04.2024, 19:45-21:15 Uhr, 8x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 70,00 €

24F 1030 Z Yoga für dich und mich. Gemeinsam zur Ruhe kommen beim Familien-Yoga am Wochenende

Kursleitung: Birgit Göß | Sonntag, 10.03.2024, 10:00-11:30 Uhr, 1x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 12,00 € (pro Erwachsenem/Kind-Paar)

24F 1034 Z Yoga Wochenende - Yoga Spezial, Tiefenentspannt ins Osterfest

Kursleitung: Sabine Meierhöfer | Freitag, 15.03.2024 – Sonntag, 17.03.2024, 16:00-18:00 Uhr, 3x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 3 (1.OG) | Gebühr: 48,00 €



PILATES

24F 1041 S Fit und in Form durch Pilates

Kursleitung: Oksana Yurchenko | Montag, 15.01.2024 - 08.04.2024, 18:15-19:15 Uhr, 10x | Mittelschule Stein, Neuwerker Weg 29, Kleine Turnhalle | Gebühr: 38,00 €

24F 1040 S Fit und in Form durch Pilates

Kursleitung: Regina Jubl | Montag, 19.02.2024 - 06.05.2024, 18:15-19:15 Uhr, 10x | Mittelschule Stein, Neuwerker Weg 29, Große Turnhalle | Gebühr: 38,00 €

24F 1042 S Fit und in Form durch Pilates - Fortgeschrittene -

Kursleitung: Regina Jubl | Donnerstag, 22.02.2024 - 16.05.2024, 17:30-18:30 Uhr, 10x | Alte Kirche, Alter Kirchplatz 8, Saal (OG), Stein | Gebühr: 38,00 €

24F 1043 S Fit und in Form durch Pilates - Fortgeschrittene -

Kursleitung: Regina Jubl | Donnerstag, 22.02.2024 - 16.05.2024, 18:30-19:30 Uhr, 10x | Alte Kirche, Alter Kirchplatz 8, Saal (OG), Stein | Gebühr: 38,00 €

24F 1044 S Fit und in Form durch Pilates

Kursleitung: Oksana Yurchenko | Dienstag, 16.01.2024 - 16.04.2024, 09:00-10:00 Uhr, 10x | Alte Kirche, Alter Kirchplatz 8, Saal (OG), Stein | Gebühr: 38,00 €

24F 1045 S Pilates für den Rücken

Kursleitung: Oksana Yurchenko | Dienstag, 16.01.2024 - 16.04.2024, 10:15-11:15 Uhr, 10x | Alte Kirche, Alter Kirchplatz 8, Saal (OG), Stein | Gebühr: 38,00 €

24F 1045 Z Mit Pilates im Gleichgewicht

Kursleitung: Karin Angermüller-Schmidt | Donnerstag, 18.01.2024 - 11.04.2024, 18:45-19:45 Uhr, 10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 48,00 €

24F 1046 Z Mit Pilates im Gleichgewicht

Kursleitung: Karin Angermüller-Schmidt | Donnerstag, 18.01.2024 - 11.04.2024, 20:00-21:00 Uhr, 10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 48,00 €

24F 1047 Z Mit Pilates im Gleichgewicht

Kursleitung: Karin Angermüller-Schmidt | Freitag, 19.01.2024 - 12.04.2024, 09:00-10:30 Uhr, 10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 64,00 €

24F 1048 Z Pilates & Faszien

Ein fasz(i)e nierendes Training für Körper und Geist

Kursleitung: Elke Weißenberger | Donnerstag, 11.01.2024 - 18.04.2024, 17:30-18:30 Uhr, 12x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 58,00 €

24F 1049 Z Pilates trifft Smovey®

Kursleitung: Elke Weißenberger | Donnerstag, 11.01.2024 - 08.02.2024, 18:45-19:45 Uhr, 5x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 6 (2.OG) | Gebühr: 30,00 €

24F 1050 Z Pilates trifft Smovey®

Kursleitung: Elke Weißenberger | Donnerstag, 22.02.2024 - 21.03.2024, 18:45-19:45 Uhr, 5x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 6 (2.OG) | Gebühr: 30,00 €

QI GONG

24F 1061 S Qi-Gong - blockierte Energien lösen und den Körper von stressbedingten Umständen reinigen

Kursleitung: Alexander Andreev | Dienstag, 16.01.2024 - 19.03.2024, 18:00-19:30 Uhr, 9x | Kulturhaus Stein, Gasweg 1, Zi. 205 | Gebühr: 60,00 €



24F 1061 Z Qi Gong - Beweglich bis ins hohe Alter Übungen speziell für Senior:innen

Kursleitung: Johanna Zwager | Dienstag, 09.01.2024 - 19.03.2024, 13:30-14:45 Uhr, 10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 55,00 €

24F 1064 Z Qi Gong am Morgen für Anfänger:innen und Übende

Kursleitung: Johanna Zwager | Donnerstag, 11.01.2024 - 21.03.2024, 09:15-10:30 Uhr, 7x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 3 (1.OG) | Gebühr: 39,00 €

24F 1065 Z Qi Gong am Nachmittag für Übende

Kursleitung: Johanna Zwager | Donnerstag, 18.01.2024 - 21.03.2024, 15:30-16:45 Uhr, 6x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 33,00 €

24F 1067 Z Qi Gong – Die 8 Brokate - Grundkurs

Kursleitung: Dieter Dannhorn | Mittwoch, 17.01.2024 - 10.04.2024, 17:45-18:45 Uhr, 10x | KiTa Sternschnuppe, Geisleithenstr. 40, Zirndorf | Gebühr: 79,00 €

24F 1068 Z Qi Gong - Die 8 Brokate - Aufbaukurs

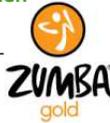
Kursleitung: Dieter Dannhorn | Mittwoch, 17.01.2024 - 10.04.2024, 19:00-20:00 Uhr, 10x | KiTa Sternschnuppe, Geisleithenstr. 40, Zirndorf | Gebühr: 79,00 €



ZUMBA

24F 1119 S Zumba® Gold für Bestager:innen – Tanzbewegungen und Geschwindigkeit erleben, die auf die Bedürfnisse von aktiven Senior:innen, Neueinsteiger:innen oder auch Menschen mit Bewegungseinschränkungen angepasst wurden

Kursleitung: Vera Homayunfar | Montag, 15.01.2024 - 08.04.2024, 10:15-11:15 Uhr, 10x | Alte Kirche, Alter Kirchplatz 8, Saal (OG), Stein | Gebühr: 53,00 €



24F 1121 S Zumba® Fitness für Anfänger:innen

Kursleitung: Vera Homayunfar | Donnerstag, 18.01.2024 - 11.04.2024, 18:15-19:15 Uhr, 10x | Grundschule Stein, Neuwerker Weg 29, Aula | Gebühr: 53,00 €

24F 1122 S Zumba® Fitness für Fortgeschrittene

Kursleitung: Vera Homayunfar | Donnerstag, 18.01.2024 - 11.04.2024, 19:30-20:30 Uhr, 10x | Grundschule Stein, Neuwerker Weg 29, Aula | Gebühr: 53,00 €

24F 1123 Z Zumba® Fitness mit Tanja

Kursleitung: Tanja Hübner | Donnerstag, 18.01.2024 - 18.04.2024, 18:15-19:15 Uhr, 10x | KiTa Purzelbaum, Am Achterplätzchen 4, Zirndorf | Gebühr: 53,00 €

24F 1124 Z Zumba® Fitness mit Valeria

Kursleitung: Valeria Gabriele | Montag, 15.01.2024 - 18.03.2024, 18:00-19:00 Uhr, 9x | KiTa Purzelbaum, Am Achterplätzchen 4, Zirndorf | Gebühr: 48,00 €

24F 1128 Z Zumba® Gold mit Lucia

Kursleitung: Lucia Coppola | Mittwoch, 10.01.2024 - 10.04.2024, 10:00-10:45 Uhr, 10x | Gemeindehaus St. Rochus, Pfarrhof 3, Zirndorf | Gebühr: 44,00 €

50+

24F 1200 Z Aerobic und Kräftigung

Kursleitung: Michaela Huf | Dienstag, 16.01.2024 - 09.04.2024, 19:00-20:15 Uhr, 10x | Neue Mitte Zirndorf, Breslauer Str. 34 | Gebühr: 48,00 €

HIGH INTENSITY

AROHA® ist ein sinnliches Training, das Körper, Geist und Seele fit macht. Inspiriert durch Tai Chi, Tae Bo, Haka (traditionelle ausdrucksstarke Tanz-Bewegungen der Ureinwohner Neuseelands) ist es ein effektives und unkompliziertes Ganzkörperworkout im 3/4-Takt. Wecken Sie mit AROHA® innere Kräfte, spüren Sie sich selbst mit allen Sinnen, werden Sie fit, bauen Sie Stress ab und fördern Sie aktiv Ihr Wohlbefinden.

24F 1201 Z AROHA®

Kursleitung: Silvia Nikolic | Samstag, 02.03.2024 - 20.04.2024, 11:15-12:15 Uhr, 5x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 30,00 €

24F 1202 Z AROHA®

Kursleitung: Silvia Nikolic | Samstag, 13.01.2024 - 24.02.2024, 11:15-12:15 Uhr, 5x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 30,00 €

RE/MAX Immobilien

Unsere Serviceangebote

-  Immobilienbewertung
-  Finanzierungssprechstunde
-  Gebäude-Schnellcheck
 - Gas-Ölverbrauch senken
 - Fördermittel
 - Sanierungsfahrplan
-  Energiespar-Check
-  Risiken bei Ihrer privaten Immobilienvermietung / privaten Immobilienverkauf

Kommen Sie vorbei
und lassen Sie sich beraten



RE/MAX Stein
Hauptstraße 11

Tel. 0911 / 255 228-0





24F 1204 Z HIIT- functional training

High Intensive Intervall Training in der Kleingruppe

Kursleitung: Madeleine Benitez | Donnerstag, 11.01.2024 - 21.03.2024, 16:00-17:00 Uhr, 10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 3 (1.OG) | Gebühr: 60,00 €

24F 1205 Z PowerBodyShape

Kursleitung: Eva Regina Schwarz-Spliesgart | Montag, 15.01.2024 - 08.04.2024, 19:15-20:30 Uhr, 10x | Neue Mitte Zirndorf, Breslauer Str. 34 | Gebühr: 48,00 €

24F 1206 S PowerBodyShape

Kursleitung: Eva Regina Schwarz-Spliesgart | Dienstag, 16.01.2024 - 09.04.2024, 19:30-20:45 Uhr, 10x | Grundschule Stein, Neuwerker Weg 29, Aula | Gebühr: 48,00 €

24F 1206 Z Back & Stretch

Ganzheitliches Training in der Kleingruppe

Kursleitung: Madeleine Benitez | Donnerstag, 11.01.2024 - 21.03.2024, 17:15-18:15 Uhr, 10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 3 (1.OG) | Gebühr: 60,00 €

24F 1208 Z Power Bodyworkout II

Kursleitung: Hannes Zänglein | Donnerstag, 12.01.2024 - 30.03.2024, 18:00-19:00 Uhr, 10 x | Neue Mitte Zirndorf, Breslauer Str. 34 | Gebühr: 48,00 €

24F 1209 Z VOXXBODY® train your voice beim Fitness-Training

Kursleitung: Sara Bauer | Sonntag, 04.02.2024 - 25.02.2024, 14:00-15:00 Uhr, 4x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 3 (1.OG) | Gebühr: 28,00 €

24F 1214 Z Toning - Gezieltes Bauchmuskeltraining

Kursleitung: Birgit Kasper | Montag, 08.01.2024 - 08.04.2024, 17:10-18:10 Uhr, 10x | Neue Mitte Zirndorf, Breslauer Str. 34 | Gebühr: 60,00 €

24F 1215 Z Bodystyling

Kursleitung: Michaela Huf | Donnerstag, 11.01.2024 - 21.03.2024, 19:15-20:30 Uhr, 10x | Schulturnhalle Wintersdorf, Frankenstr. 8 | Gebühr: 48,00 €

24F 1216 Z BBP Fitness (Bauch, Beine, Po)

Kursleitung: Lucia Coppola | Mittwoch, 10.01.2024 - 10.04.2024, 09:00-09:45 Uhr, 10x | Gemeindehaus St. Rochus, Pfarrhof 3, Zirndorf | Gebühr: 36,00 €

24F 1217 S BodyPower & tiefe Dehnung

Kursleitung: Oksana Yurchenko | Montag, 15.01.2024 - 08.04.2024, 17:00-18:00 Uhr, 10x | Mittelschule Stein, Neuwerker Weg 29, Kleine Turnhalle | Gebühr: 45,00 €

24F 1217 Z Bodystyling - ein intensives und abwechslungsreiches Ganzkörpertraining - Kleingruppe -

Kursleitung: Madeleine Benitez | Freitag, 12.01.2024 - 09.02.2024, 10:45-11:45 Uhr, 5x | Neue Mitte Zirndorf, Breslauer Str. 34 | Gebühr: 24,00 €

NEU

24F 1218 Z Bodystyling - ein intensives und abwechslungsreiches Ganzkörpertraining - Kleingruppe -

Kursleitung: Madeleine Benitez | Freitag, 23.02.2024 - 22.03.2024, 10:45-11:45 Uhr, 5x | Neue Mitte Zirndorf, Breslauer Str. 34 | Gebühr: 24,00 €

NEU

AQUA FITNESS

Kursgebühren zzgl. Badeintritt

24F 1311 S Aquafit - Wassergymnastik

Kursleitung: Palm Beach Freizeitbad | Montag, 15.01.2024 - 15.04.2024, 11:00-11:30 Uhr, 11x | Freizeitbad Palm Beach, Albertus-Magnus-Str. 29, Stein | Gebühr: 25,00 €

24F 1312 S Aquafit - Wassergymnastik

Kursleitung: Palm Beach Freizeitbad | Montag, 15.01.2024 - 15.04.2024, 17:00-17:30 Uhr, 11x | Freizeitbad Palm Beach, Albertus-Magnus-Str. 29, Stein | Gebühr: 25,00 €

24F 1320 Z Aqua Fit mit Elke

Kursleitung: Elke Weißenberger | Montag, 15.01.2024 - 06.05.2024, 16:45-17:30 Uhr, 14x | Bibertbad Zirndorf, Neptunstraße 8 | Gebühr: 63,00 €

24F 1321 Z Aqua Fit mit Elke

Kursleitung: Elke Weißenberger | Montag, 15.01.2024 - 06.05.2024, 17:45-18:30 Uhr, 14x | Bibertbad Zirndorf, Neptunstraße 8 | Gebühr: 63,00 €

24F 1322 Z Aqua Fit mit Edita

Kursleitung: Edita Klementova-Bevaqua | Montag, 15.01.2024 - 06.05.2024, 18:45-19:30 Uhr, 14x | Bibertbad Zirndorf, Neptunstraße 8 | Gebühr: 63,00 €

24F 1323 Z Aqua Fit mit Edita

Kursleitung: Edita Klementova-Bevaqua | Montag, 15.01.2024 - 06.05.2024, 19:45-20:30 Uhr, 14x | Bibertbad Zirndorf, Neptunstraße 8 | Gebühr: 63,00 €

24F 1324 Z Aqua Fit mit Ute

Kursleitung: Ute Schmidt-Alpers | Dienstag, 09.01.2024 - 07.05.2024, 17:45-18:30 Uhr, 15x | Bibertbad Zirndorf, Neptunstraße 8 | Gebühr: 67,50 €

24F 1325 Z Aqua Fit mit Ute

Kursleitung: Ute Schmidt-Alpers | Dienstag, 09.01.2024 - 07.05.2024, 18:45-19:40 Uhr, 15x | Bibertbad Zirndorf, Neptunstraße 8 | Gebühr: 75,00 €

24F 1326 Z Aqua Fit mit Ute

Kursleitung: Ute Schmidt-Alpers | Dienstag, 09.01.2024 - 07.05.2024, 19:45-20:30 Uhr, 15x | Bibertbad Zirndorf, Neptunstraße 8 | Gebühr: 67,50 €

24F 1328 Z Aqua Fit mit Ute

Kursleitung: n.n. | Mittwoch, 10.01.2024 - 24.04.2024, 19:45-20:30 Uhr, 14x | Bibertbad Zirndorf, Neptunstr. 8 | Gebühr: 63,00 €

24F 1329 Z Aqua Fit mit Ana Vera

Kursleitung: Noch offen | Donnerstag, 11.01.2024 - 02.05.2024, 15:45-16:30 Uhr, 14x | Bibertbad Zirndorf, Neptunstraße 8 | Gebühr: 63,00 €

24F 1330 Z Aqua Fit mit Andrea

Kursleitung: Andrea Adams | Donnerstag, 11.01.2024 - 02.05.2024, 16:45-17:30 Uhr, 14x | Bibertbad Zirndorf, Neptunstraße 8 | Gebühr: 63,00 €



24F 1331 Z Aqua Fit mit Andrea

Kursleitung: Andrea Adams | Donnerstag, 11.01.2024 - 02.05.2024, 17:45-18:30 Uhr, 14x | Bibertbad Zirndorf, Neptunstraße 8 | Gebühr: 63,00 €

24F 1332 Z Aqua Fit mit Ute

Kursleitung: Ute Schmidt-Alpers | Donnerstag, 11.01.2024 - 02.05.2024, 18:45-19:30 Uhr, 14x | Bibertbad Zirndorf, Neptunstraße 8 | Gebühr: 63,00 €

24F 1333 Z Aqua Fit mit Ute

Kursleitung: Ute Schmidt-Alpers | Donnerstag, 11.01.2024 - 02.05.2024, 19:45-20:15 Uhr, 14x | Bibertbad Zirndorf, Neptunstraße 8 | Gebühr: 63,00 €

24F 1334 Z Aqua Fit mit Sabrina

Kursleitung: Sabrina Gerstle | Freitag, 12.01.2024 - 10.05.2024, 09:15-10:00 Uhr, 15x | Bibertbad Zirndorf, Neptunstraße 8 | Gebühr: 67,50 €

24F 1335 Z Aqua Fit mit Sabrina

Kursleitung: Sabrina Gerstle | Freitag, 12.01.2024 - 10.05.2024, 10:15-11:00 Uhr, 15x | Bibertbad Zirndorf, Neptunstraße 8 | Gebühr: 67,50 €

24F 1403 Z Fit - Gymnastik zum Wochenstart I - rundum fit

Kursleitung: Sabine Meierhöfer | Montag, 19.02.2024 - 22.04.2024, 09:00-09:45 Uhr, 8x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 32,00 €

24F 1404 Z Fit - Gymnastik zum Wochenstart II - rundum fit

Kursleitung: Sabine Meierhöfer | Montag, 19.02.2024 - 22.04.2024, 10:00-10:45 Uhr, 8x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 32,00 €

24F 1405 S Fit durch das Jahr - bunte Mischung aus Ausdauer, Muskel- und Rückentraining

Kursleitung: Anna Pirner | Dienstag, 16.01.2024 - 09.04.2024, 19:15-20:15 Uhr, 10x | Grundschule Stein, Mühlstr. 29, Turnhalle | Gebühr: 37,00 €

24F 1406 Z Gute-Laune-Fitness I Beweglichkeit, Energie und Freude

Kursleitung: Silvia Nikolic | Mittwoch, 17.01.2024 - 17.04.2024, 18:00-19:00 Uhr, 10x | Neue Mitte Zirndorf, Breslauer Str. 34 | Gebühr: 48,00 €

24F 1407 Z Gute-Laune-Fitness II Beweglichkeit, Energie und Freude

Kursleitung: Silvia Nikolic | Mittwoch, 17.01.2024 - 17.04.2024, 19:15-20:15 Uhr, 10x | Neue Mitte Zirndorf, Breslauer Str. 34 | Gebühr: 48,00 €

24F 1408 Z Fitness for Curvy & Big Size Beauties Ein Kurs für Starke Frauen - "Schwungvoll durch den Tag" - Kleingruppe -

Kursleitung: Silvia Nikolic | Samstag, 13.01.2024 - 24.02.2024, 12:15-13:15 Uhr, 5x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 30,00 €



24F 1409 Z Fitness for Curvy & Big Size Beauties Ein Kurs für Starke Frauen - "Schwungvoll durch den Tag" - Kleingruppe -

Kursleitung: Silvia Nikolic | Samstag, 02.03.2024 - 20.04.2024, 12:15-13:15 Uhr, 5x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 30,00 €

GYMNASTIK & BEWEGUNG

Ganzheitliches Training

24F 1400 Z Ganzkörper-Gymnastik

Schwerpunkt Bauch und Rücken

Kursleitung: Reinhard Schmidt | Montag, 15.01.2024 - 08.04.2024, 18:45-20:00 Uhr, 10x | Weiherhofer Hauptstraße 23 (Keller), Weiherhof/Zirndorf | Gebühr: 50,00 €

24F 1402 Z Funktionelle Gymnastik ganzheitliches Beweglichkeitstraining

Kursleitung: Andrea Adams | Mittwoch, 17.01.2024 - 10.04.2024, 10:30-11:15 Uhr, 10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 45,00 €

Bibert Bad

Hallenbad | Freibad | Sauna

Spaß und Entspannung
für die ganze Familie

Genießen Sie die Ruhe in unserer **Wohlfühlsauna** oder erleben Sie Badespaß in unserem **Hallen- und Freibad**. Unser Gastroteam sorgt für Ihr leibliches Wohl.

...eintauchen und entspannen

Neptunstraße 8 | 90513 Zirndorf | 0911-60 99 14-0

www.bibertbad.de



24F 1410 H FiVoKoBiFu - Fit von Kopf bis Fuß

Onlinekurs - bequem von zu Hause

Kursleitung: Birgit Hofmann | Donnerstag, 11.01.2024 - 15.02.2024, 19:30-20:30 Uhr, 6x | vhs@home | Gebühr: 32,00 €

24F 1411 H FiVoKoBiFu - Fit von Kopf bis Fuß

Onlinekurs - bequem von zu Hause

Kursleitung: Birgit Hofmann | Donnerstag, 22.02.2024 - 28.03.2024, 19:30-20:30 Uhr, 6x | vhs@home | Gebühr: 32,00 €

Wirbelsäule

24F 1413 S Gesundheits- und Wirbelsäulengymnastik

Kursleitung: Antje Renz | Dienstag, 16.01.2024 - 16.04.2024, 17:15-18:00 Uhr, 11x | Grundschule Stein, Neuwerker Weg 29, Aula | Gebühr: 33,00 €

24F 1414 S Gesundheits- und Wirbelsäulengymnastik

Kursleitung: Antje Renz | Dienstag, 16.01.2024 - 16.04.2024, 18:15-19:15 Uhr, 11x | Grundschule Stein, Neuwerker Weg 29, Aula | Gebühr: 39,00 €

24F 1415 S Gesundheits- und Wirbelsäulengymnastik

Kursleitung: Anna Pirner | Dienstag, 16.01.2024 - 09.04.2024, 18:00-19:00 Uhr, 10x | Grundschule Stein, Mühlstr. 29, Turnhalle | Gebühr: 36,00 €

24F 1416 S Gesundheits- und Wirbelsäulengymnastik

Kursleitung: Anna Pirner | Mittwoch, 17.01.2024 - 10.04.2024, 18:45-19:45 Uhr, 10x | Grundschule Stein, Neuwerker Weg 29, Aula | Gebühr: 36,00 €

24F 1418 Z Wirbelsäulengymnastik I

Ganzkörperfitnesskurs für Rücken, Bauch, Arme und Beine!

Kursleitung: Elisabeth Heinicke | Mittwoch, 10.01.2024 - 17.04.2024, 18:30-19:30 Uhr, 12x | Neue Mitte Zirndorf, Breslauer Str. 34 | Gebühr: 58,00 €

24F 1419 Z Wirbelsäulengymnastik II

Ganzkörperfitnesskurs für Rücken, Bauch, Arme und Beine!

Kursleitung: Elisabeth Heinicke | Mittwoch, 10.01.2024 - 17.04.2024, 19:45-20:45 Uhr, 12x | Neue Mitte Zirndorf, Breslauer Str. 34 | Gebühr: 58,00 €

Rücken, Hüfte, Beckenboden, Osteoporose

24F 1420 Z Geheimtipp: Gesunder Rücken und Gelenke mit der Dorn-Methode - Kleingruppe -

Kursleitung: Anna Velisek | Mittwoch, 21.02.2024 - 21.02.2024, 17:30-21:30 Uhr, 1x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 5 (2.OG) | Gebühr: 25,00 €

NEU

24F 1423 Z Gymnastik bei Hüftproblemen

Natürliche Schmerzlinderung und Bewegungsfreiheit durch gezieltes Training

Kursleitung: Birgit Kasper | Montag, 08.01.2024 - 08.04.2024, 16:00-17:00 Uhr, 10x | Neue Mitte Zirndorf, Breslauer Str. 34 | Gebühr: 48,00 €

24F 1425 Z Osteoporose-Gymnastik. Stärken Sie Ihre Knochen

Kursleitung: Barbara Scherbaum | Dienstag, 16.01.2024 - 09.04.2024, 17:15-18:15 Uhr, 10x | Kita Purzelbaum Zirndorf | Gebühr: 53,00 €

24F 1426 Z Beckenbodenkräftigung

Husten, niesen, lachen (k)ein Problem! Stärken Sie Ihren Beckenboden und gewinnen Sie ein neues Lebensgefühl

Kursleitung: Irmgard Frey | Mittwoch, 10.01.2024 - 13.03.2024, 09:00-10:15 Uhr, 8x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 6 (2.OG) | Gebühr: 48,00 €

24F 1427 Z Beckenbodenkräftigung

Husten, niesen, lachen (k)ein Problem! Stärken Sie Ihren Beckenboden und gewinnen Sie ein neues Lebensgefühl

Kursleitung: Irmgard Frey | Mittwoch, 10.01.2024 - 13.03.2024, 10:30-11:45 Uhr, 8x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 6 (2.OG) | Gebühr: 48,00 €

NEU

24F 1428 S Body- und RückenFit

Kursleitung: Regina Jubl | Montag, 19.02.2024 - 06.05.2024, 17:30-18:15 Uhr, 10x | Mittelschule Stein, Neuwerker Weg 29, Große Turnhalle | Gebühr: 26,00 €

24F 1429 S Body- und RückenFit

Kursleitung: Rainer Graf | Dienstag, 16.01.2024 - 16.04.2024, 17:00-18:15 Uhr, 10x | Mittelschule Stein, Neuwerker Weg 29, Kleine Turnhalle | Gebühr: 46,00 €



Mieten. Kaufen.
Leben. In Zirndorf
und Umgebung.

www.wbg-zirndorf.de



Alle Kurse für Senior:innen auf unserer Website unter der Rubrik 50+

Speziell ab 50+

24F 1119 S Zumba® Gold für Bestager:innen – Tanzbewegungen und Geschwindigkeit erleben, die auf die Bedürfnisse von aktiven Senior:innen, Neueinsteiger:innen oder auch Menschen mit Bewegungseinschränkungen angepasst wurden

Kursleitung: Vera Homayunfar | Montag, 15.01.2024 - 08.04.2024, 10:15-11:15 Uhr, 10x | Alte Kirche, Alter Kirchplatz 8, Saal (OG), Stein | Gebühr: 53,00 €

Zumba Gold ist ideal für Neueinsteiger:innen Sportanfänger:innen und natürlich Senior:innen.

ZUMBA GOLD ist speziell für Menschen entwickelt worden, die auf eine moderatere Intensität des Tempos und der Bewegungsabläufe angewiesen sind oder diese einfach nur bevorzugen. Die Art der Bewegungen und die Geschwindigkeit wurde auf die Bedürfnisse von aktiven Senior:innen, Neueinsteiger:innen oder auch Menschen mit Bewegungseinschränkungen (z. B. nach einem Bandscheibenvorfall) angepasst. Ebenso eignet sich ZUMBA GOLD für alle, die ihren Weg zu einem sportlichen und gesunden Leben eben erst begonnen haben. Spezielle Choreografien stärken die Ausdauer, Herz und Kreislauf und die Koordination. Damit fördert ZUMBA GOLD das aktive Bewältigen von Alltagssituationen.



24F 1452 Z Gymnastik 50+ Gymnastik, Atemtechnik, Reaktions- und Gleichgewichtsübungen mit Yogaelementen

Kursleitung: Manuela Schopper | Donnerstag, 18.01.2024 - 11.04.2024, 09:00-10:00 Uhr, 10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 48,00 €

50+

24F 1453 Z Gymnastik 50+ Gymnastik, Atemtechnik, Reaktions- und Gleichgewichtsübungen mit Yogaelementen

Kursleitung: Manuela Schopper | Donnerstag, 18.01.2024 - 11.04.2024, 10:15-11:15 Uhr, 10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 48,00 €

50+

24F 1455 Z Gymnastik Senioren 60+ Gymnastik, Atemtechnik, Reaktions- und Gleichgewichtsübungen

Kursleitung: Andrea Adams | Mittwoch, 17.01.2024 - 10.04.2024, 09:30-10:15 Uhr, 10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 40,00 €

60+

Aktivkurse, Treffs und Infos des Steiner Senioren- und Behindertenrates auf den Seiten 13, 25, 30

Vielfalt und Qualität für ein lebendiges und lebenswertes Stein.



Stein-Card

Der Steiner Einkaufsgutschein

Das ideale Geschenk für Groß und Klein.

10-Euro-Geschenkkarte. Bequem einlösen in über 70 Steiner Unternehmen

Verkaufsstellen der SteinCard

- Rathaus Stein, Hauptstr. 56
- VR-Bank Hauptstr. 37
- Lehmeyer Immobilien c/o RE/MAX, Hauptstr. 11
- FORUM Stein Centermanagement Forum 1
- SpielBoutique Stein, Hauptstr. 40

www.stein-card.de

Gewerbeverein Stein 1986 e.V.

GVS
GUT/VERSORGT/IN STEIN

www.gewerbeverein-stein.de

Ihre Steiner Unternehmen

**Handwerk
Einzelhandel
Dienstleistung
Gastronomie**





SPORTEINSTEIGER KURSE

gefördert durch das BIG PROJEKT
des Landkreises Fürth



24F 1207 Z Power Bodyworkout I - Sporteinsteiger (gefördert durch das BIG Projekt des Landkreises Fürth)

Kursleitung: Hannes Zänglein | Donnerstag, 11.01.2024 -
21.03.2024, 17:00-17:45 Uhr, 10x | Neue Mitte Zirndorf,
Breslauer Str. 34 | Gebühr: 2,00 €

24F 1432 Z Rückenfitness mit Pilateselementen für Sport-Anfänger:innen

(gefördert durch das BIG Projekt des Landkreises Fürth)
Kursleitung: Madeleine Benitez | Freitag, 12.01.2024 -
22.03.2024, 09:30-10:30 Uhr, 10x | Neue Mitte Zirndorf,
Breslauer Str. 34 | Gebühr: 2,00 €

ENTSPANNUNG & STRESSBEWÄLTIGUNG

24F 1560 S "Körperwahrnehmung für Sänger:innen" Tipps, wie Du üben kannst, Deinen Körper wahrzunehmen, zu spüren und somit dann gezielt und unterstützend beim Gesang einzusetzen.

Kursleitung: Birgit Hofmann | Sonntag, 14.01.2024 - 28.01.2024,
17:00-18:00 Uhr, 3x | Kulturhaus Stein, Gasweg 1, Zi. 205 |
Gebühr: 20,00 €

24F 1562 S Kurs für Mamas – zu sich finden, abschalten und innehalten. Hier geht es nur um DICH: Darum, bei sich selbst zu bleiben, zu atmen, den Körper zu spüren und den Fokus bei sich selbst zu behalten.

Kursleitung: Mia Nunn | Mittwoch, 13.03.2024 - 10.04.2024,
09:30-11:30 Uhr, 5x | Kulturhaus Stein, Gasweg 1, Zi. 205 |
Gebühr: 75,00 €

24F 1563 S Kurs für Frauen - Praktiziere dein Gewahrsein und lass es in deinem Alltag wirken. Den Moment bewusst wahrnehmen - mit Neugier ohne Vorurteil.

Kursleitung: Mia Nunn | Freitag, 15.03.2024 - 12.04.2024, 19:00-
21:00 Uhr, 5x | Kulturhaus Stein, Gasweg 1, Zi. 205 | Gebühr:
75,00 €

24F 1562 Z Progressive Muskelrelaxation - PME (nach Edmund Jacobson) Geben Sie Stress keine Chance und lösen Sie Ihre Verspannungen

Kursleitung: Steffi Dannhorn | Dienstag, 16.01.2024 - 12.03.2024,
18:30-20:00 Uhr, 8x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 6 (2.OG) |
Gebühr: 58,00 €

24F 1563 Z Progressive Muskelrelaxation - PMR (nach Edmund Jacobson) Geben Sie Stress keine Chance und lösen Sie Ihre Verspannungen

Kursleitung: Kathrin Böhm | Mittwoch, 17.01.2024 - 07.02.2024,
18:15-19:30 Uhr, 4x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 6 (2.OG) |
Gebühr: 30,00 €

**24F 1565 Z Entspannung - eine Reise zu mir selbst. Ein Kurs für
alle, die einfach gerne nur entspannen möchten - Kleingruppe -**
Kursleitung: Eva Aarma | Dienstag, 16.01.2024 - 12.03.2024,
19:00-20:15 Uhr, 8x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 3 (1.OG) |
Gebühr: 60,00 €

24F 1567 Z Achtsamkeitsentspannung für mehr Ruhe und Gelassenheit im Alltag

Kursleitung: Kathrin Böhm | Samstag, 02.03.2024, 09:00-11:00
Uhr, 1x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 14,00 €

24F 1568 Z Atementspannung. Das Loslassen lernen und üben mit gekonnter Atemtechnik

Kursleitung: Kathrin Böhm | Samstag, 13.01.2024,
09:00-11:00 Uhr, 1x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) |
Gebühr: 14,00 €

24F 1571 Z Eintauchen in die Welt der Klänge Meditation mit Klangschalen

Kursleitung: Brigitte Kuhn | Mittwoch, 21.02.2024 - 20.03.2024,
18:30-20:00 Uhr, 5x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 3 (1.OG) |
Gebühr: 60,00 €

24F 1578 Z Zur Ruhe kommen beim Meditations-Potpourri

Kursleitung: Karin Anna Popp | Freitag, 19.01.2024 - 09.02.2024,
18:00-19:30 Uhr, 4x | KiTa Sternschnuppe, Geisleithenstr. 40,
Zirndorf | Gebühr: 42,00 €

24F 1579 Z Meditation - Zeit für mich!

Kursleitung: Karin Anna Popp | Freitag, 23.02.2024 - 22.03.2024,
18:00-19:30 Uhr, 5x | KiTa Sternschnuppe, Geisleithenstr. 40,
Zirndorf | Gebühr: 52,00 €

24F 1581 S Entspannungsmassage für Schultern und Nacken

Kursleitung: Beate Ziegler | Freitag, 15.03.2024, 18:15-21:00 Uhr,
1x | Kulturhaus Stein, Gasweg 1, Zi. 202 | Gebühr: 16,00 €

24F 1616 S Meditationsreisen – stärkend und klärend, gewürzt mit heilsamen Klängen der Bergkristallsphäre, Ocean Drums, Khoshi und Gongs

Kursleitung: Rotraut Stark | Montag, 22.01.2024 - 18.03.2024,
19:00-20:30 Uhr, 8 | LICHTPUNKT R. Stark, Regelsbacher Str. 51a,
Stein | Gebühr: 52,00 €

24F 1617 S Teezeremonie und Zen-Meditation - Zen-Lehre, köstliches Aroma, Edelgeschmack des Sonderklassentees, Achtsamkeit, bewusster Atem, Harmonie im Hier und Jetzt

Kursleitung: Alexander Andreev | Samstag, 24.02.2024, 16:00-18:30
Uhr, 1 | Kulturhaus Stein, Gasweg 1, Zi. 205 | Gebühr: 10,00 €

24F 1618 S Teezeremonie und Zen-Meditation - Zen-Lehre, köstliches Aroma, Edelgeschmack des Sonderklassentees, Achtsamkeit, bewusster Atem, Harmonie im Hier und Jetzt

Kursleitung: Alexander Andreev | Mittwoch, 24.04.2024, 18:00-
20:30 Uhr, 1 | Kulturhaus Stein, Gasweg 1, Zi. 205 | Gebühr: 10,00 €

24F 1632 Z Cook's Up – eine kinesiologische Methode zur Entspannung, Harmonisierung und Konzentration

Kursleitung: Karin Anna Popp | Dienstag, 16.01.2024, 18:00-20:30
Uhr, 1x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 6 (2.OG) | Gebühr: 20,00 €



24F 1634 Z Reiki - Die japanische traditionelle Methode zum Lösen von Blockaden

Kursleitung: Karin Anna Popp | Samstag, 16.03.2024, 10:00-13:00 Uhr, 1x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 6 (2.OG) | Gebühr: 24,00 €

24F 1637 Z mit einfachen Übungen in die Entspannung und Wohlbefinden steigern - Workshop: Vagusnerv stimulieren

Kursleitung: Karin Anna Popp | Dienstag, 19.03.2024, 18:00-20:45 Uhr, 1x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 3 (1.OG) | Gebühr: 20,00 €

24F 1638 Z Kinesiologie - die "Lehre von der Bewegung"

Kursleitung: Karin Anna Popp | Samstag, 20.04.2024, 10:00-14:00 Uhr, 1x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 6 (2.OG) | Gebühr: 37,00 €



24F 5502 Z Koreanische Handakupressur Su-Jok Intensiv-Workshop

Kursleitung: Anna Velisek | Dienstag, 12.03.2024, 17:30-21:00 Uhr, 1x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 5 (2. OG) | Gebühr: 25,00 €

OUTDOOR

24F 1652 Z Natur pur - im Wald mit allen Sinnen

Kursleitung: Ute Höhn | Dienstag, 20.02.2024 - 16.04.2024, 10:30-12:00 Uhr, 8x | Treffpunkt: siehe Kursdetails | Gebühr: 38,00 €

24F 1701 Z Smovey® Walking - swing & smile Das neue Walking-Erlebnis!

Kursleitung: Elke Weißenberger | Freitag, 12.01.2024 - 08.03.2024, 16:00-17:00 Uhr, 8x | Treffpunkt: Parkplatz Waldfriedhof, Zirndorf | Gebühr: 38,00 €

24F 1701 S Denken und Bewegen - Geist und Körper in Schwung bringen, Gedächtnisleistung verbessern

Kursleitung: Inge Sieder | Donnerstag, 18.01.2024, 14:00-15:30 Uhr, 1x | Faberpark, Nürnberg, Eingang Rednitz-/Ecke Rotbuchenstr. | gebührenfrei



24F 1702 S Denken und Bewegen - Geist und Körper in Schwung bringen, Gedächtnisleistung verbessern

Kursleitung: Inge Sieder | Donnerstag, 15.02.2024, 14:00-15:30 Uhr, 1x | Faberpark, Nürnberg, Eingang Rednitz-/Ecke Rotbuchenstr. | gebührenfrei



24F 1703 S Denken und Bewegen - Geist und Körper in Schwung bringen, Gedächtnisleistung verbessern

Kursleitung: Inge Sieder | Donnerstag, 21.03.2024, 14:00-15:30 Uhr, 1x | Faberpark, Nürnberg, Eingang Rednitz-/Ecke Rotbuchenstr. | gebührenfrei



24F 1704 S Denken und Bewegen - Geist und Körper in Schwung bringen, Gedächtnisleistung verbessern

Kursleitung: Inge Sieder | Donnerstag, 18.04.2024, 14:00-15:30 Uhr, 1x | Faberpark, Nürnberg, Eingang Rednitz-/Ecke Rotbuchenstr. | gebührenfrei



24F 1703 Z Nordic Walking - Nordic Fitness - Basic für Einsteiger:innen

Kursleitung: Dieter Dannhorn | Samstag, 02.03.2024 - 20.04.2024, 09:30-11:00 Uhr, 6x | Treffpunkt: Zirndorf, Alte Veste, Aussichtsturm | Gebühr: 62,00 €



24F 1704 Z Nordic Walking - Nordic Fitness - Refresher Aufbaukurs Kompakt - Verbessern Sie Ihre Lauftechnik!

Kursleitung: Dieter Dannhorn | Donnerstag, 25.04.2024 – Freitag, 26.04.2024, 18:30-20:00 Uhr, 2x | Treffpunkt: Zirndorf, Alte Veste, Aussichtsturm | Gebühr: 25,00 €

SELBSTVERTEIDIGUNG

24F 1930 S Japanische Schwertkunst und Selbstverteidigung mit Kyusho Jitsu - Mit wenigen Handgriffen ohne Krafteinsatz aus jeder Lage sich gegen starke Angreifer verteidigen zu können

Kursleitung: Michael Kreis | Samstag, 20.01.2024, 10:00-14:00 Uhr, 1x | Alte Kirche, Alter Kirchplatz 8, Saal (OG), Stein | Gebühr: 27,00 €

24F 1931 S Japanische Schwertkunst und Selbstverteidigung mit Kyusho Jitsu - Mit wenigen Handgriffen ohne Krafteinsatz aus jeder Lage sich gegen starke Angreifer verteidigen zu können

Kursleitung: Michael Kreis | Freitag, 09.02.2024, 18:00-20:00 Uhr, 1x | Alte Kirche, Alter Kirchplatz 8, Saal (OG), Stein | Gebühr: 13,00 €

24F 1932 S Japanische Schwertkunst und Selbstverteidigung mit Kyusho Jitsu - Mit wenigen Handgriffen ohne Krafteinsatz aus jeder Lage sich gegen starke Angreifer verteidigen zu können

Kursleitung: Michael Kreis | Samstag, 20.04.2024, 10:00-14:00 Uhr, 1x | Alte Kirche, Alter Kirchplatz 8, Saal (OG), Stein | Gebühr: 27,00 €

24F 1932 Z Selbstverteidigung für Frauen - Kraft für Körper und Geist mit Elementen aus dem Kampfsport und Wing Tsun

Kursleitung: Ahmet Buzluhan | Donnerstag, 18.01.2024 - 14.03.2024, 17:45-18:45 Uhr, 8x | Mittelschule Zirndorf, Volkhardtstr. 5, B E04, Aktivraum | Gebühr: 42,00 €

24F 1934 Z MOSK BASIC – Lerne dich zu verteidigen! (für Jugendliche und Erwachsene sowie Erwachsene mit ihren Kindern ab 10 Jahren)

Kursleitung: Markus Stanek | Freitag, 26.01.2024 - 08.03.2024, 18:30-20:00 Uhr, 6x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 54,00 €

Aktivkurse des
Senioren- und
Behinderten-
rates Stein



Denken und Bewegen

Geist und Körper in Schwung bringen,
Gedächtnisleistung verbessern

Termine: 18. Januar, 15. Februar, 21. März, 18. April
jeweils 14 - 15.30 Uhr im Faberpark

Nürnberg, Eingang Rednitz-/Ecke Buchenstraße
gebührenfrei

Kurse: 24F 1701 S, 24F 1702 S, 24F 1703 S, 24F 1704 S



Selbstverteidigung und-behauptung
für Kinder auf Seite 35



TANZEN

24F 2501 S Bollywood Dance Workshop - lassen Sie sich von der Vermischung indischer, westlicher sowie orientalischer Tanzrichtungen verzaubern



Kursleitung: Sohni Singh | Samstag, 20.01.2024, 14:30-16:30 Uhr, 1x | Grundschule Stein, Neuwerker Weg 29, Aula | Gebühr: 9,00 €

24F 2502 Z Bollywood Dance Workshop

Kursleitung: Sohni Singh | Samstag, 13.04.2024, 15:00-17:00 Uhr, 1x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 9,00 €

24F 2504 Z Hawaiianischer Tanz - Hula für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Kursleitung: Annette Adam | Montag, 26.02.2024 + 04.03.2024, 18:15-19:15 Uhr, 2x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 12,00 €

24F 2505 Z Hawaiianischer Tanz - Hula für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Kursleitung: Annette Adam | Montag, 11.03.2024 - 22.04.2024, 18:15-19:15 Uhr, 5x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 30,00 €

24F 2506 S Hula Tänze aus Hawaii - "Hula dich happy!" und wiege deine Hüften im Rhythmus der hawaiianischen Klänge

Kursleitung: Ute Dietz | Mittwoch, 17.01.2024, 18:00-19:30 Uhr, 1x | Alte Kirche, Alter Kirchplatz 8, Saal (OG), Stein | Gebühr: 13,00 €

24F 2507 Z Modern Line Dance für Anfänger:innen

Kursleitung: Martina Giesecke | Mittwoch, 17.01.2024 - 10.04.2024, 16:15-17:15 Uhr, 10x | Neue Mitte Zirndorf, Breslauer Str. 34 | Gebühr: 60,00 €



24F 2508 Z Modern Line Dance mit Vorkenntnissen

Kursleitung: Martina Giesecke | Montag, 15.01.2024 - 08.04.2024, 14:45-15:45 Uhr, 10x | Neue Mitte Zirndorf, Breslauer Str. 34 | Gebühr: 60,00 €

24F 2509 Z Modern Line Dance mit Vorkenntnissen

Kursleitung: Martina Giesecke | Mittwoch, 17.01.2024 - 10.04.2024, 15:00-16:00 Uhr, 10x | Neue Mitte Zirndorf, Breslauer Str. 34 | Gebühr: 60,00 €

24F 2510 S Volkstanz - Tanzen macht Freude!

Kursleitung: Hans Ströbel | Dienstag, 06.02.2024 - 30.04.2024, 17:30-19:00 Uhr, 9x | Alte Kirche, Alter Kirchplatz 8, Saal (OG), Stein | Gebühr: 30,00 €

24F 2510 Z Tanz mit! - Bleib fit!

Reihentänze, Kreistänze – jeder kann tanzen!

Kursleitung: Erlgard Roth | Dienstag, 16.01.2024 - 09.04.2024, 10:00-11:30 Uhr, 10x | Neue Mitte Zirndorf, Breslauer Str. 34 | Gebühr: 45,00 €

24F 2513 S Geselliges Tanzen für Ältere und Jüngere

Kursleitung: Margarete Dudek | Mittwoch, 17.01.2024 - 10.04.2024, 10:00-11:30 Uhr, 10x | Alte Kirche, Alter Kirchplatz 8, Saal (OG), Stein | Gebühr: 30,00 €



Zirndorf Gutscheine

www.zirndorf-gutschein.de

CityCard Zirndorf

Die Vorteilskarte beim Einkaufen

www.city-card-zirndorf.de



**Shoppen und dabei sparen.
Kostenfrei beantragen,
dauerhaft nutzen!**

Den Zirndorf Gutscheine und die CityCard Zirndorf erhalten Sie in der Tourist Information Zirndorf.





24F 2514 S **Geselliges Tanzen für Ältere und Jüngere**
Kursleitung: Monica Becker | Donnerstag, 18.01.2024 -
18.04.2024, 09:30-11:00 Uhr, 11x | Alte Kirche, Alter Kirchplatz 8,
Saal (OG), Stein | Gebühr: 33,00 €

24F 2515 S **Salsa Workshop für Anfänger - die grundlegenden Schritte, die ersten Drehungen sowie das effektive Zusammenspiel der Tanzpartner erlernen**
Kursleitung: Peter Bollendorf, Gina Jäger | Samstag, 20.01.2024 -
20.01.2024, 14:30-16:00 Uhr, 1x | Alte Kirche, Alter Kirchplatz 8,
Saal (OG), Stein | Gebühr: 9,00 €



24F 2516 S **Salsa Workshop für Fortgeschrittene - Entspannung, Lebensfreude, Gemeinschaft und Heiterkeit als hervorragendes Gegengewicht zum Alltag**
Kursleitung: Peter Bollendorf, Gina Jäger | Samstag, 20.01.2024 -
20.01.2024, 16:15-17:45 Uhr, 1x | Alte Kirche, Alter Kirchplatz 8,
Saal (OG), Stein | Gebühr: 9,00 €



24F 2520 S **Fit für die Tanzfläche Paartanz für Fortgeschrittene - mit vielen Tipps unter Anleitung gezielt seine „Basics“ verbessern**
Kursleitung: Peter Bollendorf | Dienstag, 16.01.2024 - 09.04.2024,
20:00-21:45 Uhr, 10x | Alte Kirche, Alter Kirchplatz 8, Saal (OG),
Stein | Gebühr: 73,00 €

24F 2521 S **Fit für die Tanzfläche - Stufe 10 Paartanz für Fortgeschrittene - Weiterführung der vorangegangenen Module in den Standard- und Lateintänzen für Fortgeschrittene und Quereinsteiger**
Kursleitung: Peter Bollendorf | Sonntag, 21.01.2024 - 21.04.2024,
17:00-18:45 Uhr, 9x | Alte Kirche, Alter Kirchplatz 8, Saal (OG),
Stein | Gebühr: 62,00 €

24F 2522 S **Standard- und Latein-Tanz für Hobbytänzer:innen - Festigen Sie Ihre Kenntnisse, erleben Sie die Faszination für das Tanzen zu zweit und trainieren Sie nebenbei Koordination, Beweglichkeit und Taktgefühl in netter Gemeinschaft**
Kursleitung: Peter Bollendorf | Mittwoch, 24.01.2024 - 17.04.
2024, 19:00-20:45 Uhr, 10x | Alte Kirche, Alter Kirchplatz 8, Saal
(OG), Stein | Gebühr: 73,00 €

24F 2523 S **Tango Argentino Anfänger-Workshop - Tango vom Rio de la Plata mit seinen harmonischen Bewegungen erlernen**
Kursleitung: Silke Adam-Hientz | Freitag, 02.02.2024, 17:30-
20:30 Uhr, 1x | Alte Kirche, Alter Kirchplatz 8, Saal (OG), Stein |
Gebühr: 18,00 €

24F 2524 S **Tango Argentino Anfänger-Workshop - Tango vom Rio de la Plata mit seinen harmonischen Bewegungen erlernen**
Kursleitung: Silke Adam-Hientz | Samstag, 24.02.2024, 11:00-
14:00 Uhr, 1x | Alte Kirche, Alter Kirchplatz 8, Saal (OG), Stein |
Gebühr: 18,00 €

24F 2525 S **Tango Argentino Aufbau-Workshop - das bisher gelernte Repertoire wiederholen, die Führung verfeinern, auch neue Figuren/Elemente im Tango und deren vielfältige Kombinationsmöglichkeiten erlernen**
Kursleitung: Silke Adam-Hientz | Freitag, 01.03.2024, 17:30-
20:30 Uhr, 1x | Alte Kirche, Alter Kirchplatz 8, Saal (OG), Stein |
Gebühr: 18,00 €

24F 2526 S **Discofox Aufbaukurs - der beliebteste Tanz im unseren Breiten, der nahezu zu jeder Musik tanzbar ist**
Kursleitung: Sabine Merk | Samstag, 24.02.2024 - 16.03.2024,
15:00-16:30 Uhr, 4x | Alte Kirche, Alter Kirchplatz 8, Saal (OG),
Stein | Gebühr: 21,00 €

24F 2526 Z **Discofox Aufbaukurs - Fit für die Tanzfläche**
Kursleitung: Sabine Merk | Freitag, 02.02.2024 - 23.02.2024,
19:00-20:30 Uhr, 4x | Neue Mitte Zirndorf, Breslauer Str. 34 |
Gebühr: 21,00 €

24F 2527 S **American Hustle - der legendäre Tanz aus New York, aus dem "Grand Ballroom"; Elemente aus dem Standard- und Latein-Bereich, Figuren und Aktionen aus dem Swing und Latino-Bereich erlernen**
Kursleitung: Sabine Merk | Samstag, 24.02.2024 - 16.03.2024,
16:45-18:15 Uhr, 4x | Alte Kirche, Alter Kirchplatz 8, Saal (OG),
Stein | Gebühr: 28,00 €

Kostenloses WLAN
für unsere
Besucher:innen



Bücherei Stadt Stein
Mühlstr. 1, 90547 Stein
Tel. 0911 / 6704815
buecherei@stadt-stein.de
Öffnungszeiten
Mo, Do, Fr 14 - 18 Uhr,
Di 15 - 20 Uhr, Mi 9 - 13 Uhr



**Lesen,
schauen, hören,
spielen, erleben**

FÜR LESERATTEN UND MEDIENFANS JEDEN ALTERS

Romane, Sachbücher, fremdspr. Bücher, Kinder- und Jugendbücher,
Comic, Manga, Zeitschriften, DVDs, Hörbücher, Tonie-Figuren,
Konsolenspiele, E-Medien unter www.e-ausleihe-franken.de

FÜHRUNGEN für Kita, Schule, Hort

LIVE Lesungen, Poetry Slam, Kindertheater, Vorlesestunden

BESUCHEN SIE UNSERE GEMÜTLICHE CAFÉ-Ecke



**STADT STEIN
BÜCHEREI**

www.stadt-stein.de



KREATIVITÄT & GESTALTEN

Der Sinn für's Schöne.

MALEN & ZEICHNEN

24F 2100 Z Farbe trifft Schrift

Karten für jeden Anlass selbst gestalten

Kursleitung: Barbara Guder | Dienstag, 20.02.2024 - 27.02.2024, 18:00-20:00 Uhr, 2x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Atelier (Närraum, 2.St) | Gebühr: 40,00 € (inkl. 10 € Material)

24F 2101 Z Aquarell-Treff am Vormittag

Kursleitung: Beate Pacher | Mittwoch, 10.01.2024 - 24.04.2024, 09:00-11:00 Uhr, 16x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Atelier (Närraum, 2.St) | Gebühr: 38,00 €

24F 2102 Z Sonntags-Atelier

malen, zeichnen, kreativ sein - kreieren Sie Ihr ganz persönliches Bild

Kursleitung: Ute Höhn | Sonntag, 25.02.2024, 10:00-16:00 Uhr, 1x kreativ vhs, Zirndorf, Atelier (Närraum, 2.St) | Gebühr: 45,00 €



24F 2103 Z Handlettering Meisterklasse mit Light Pad und Brush Pen

Kursleitung: Michaela Felbinger | Donnerstag, 29.02.2024 - 21.03.2024, 16:30-18:30 Uhr, 4x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Kreativwerkstatt (1.St.) | Gebühr: 32,00 €



24F 2104 S Einführung in die Schraffurtechnik - Mithilfe entsprechender Techniken Oberflächen- & Struktureffekte wie Glas, Holz, Metall, Stoff, Fell, Haar, Wasser und Musterungen zeichnen lernen

Kursleitung: Caroline Gerngroß | Donnerstag, 29.02.2024 - 21.03.2024, 18:00-20:00 Uhr, 4x | Sphinxart Atelier Stein | Gebühr: 70,00 €



24F 2104 Z Karten gestalten für jeden Anlass

Kursleitung: Agnes Guziewicz | Donnerstag, 11.04.2024, 16:00-18:30 Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Atelier (Närraum, 2.St) | Gebühr: 22,00 €

24F 2105 S Grundlagen des Zeichens - Basiswissen zu Material und Technik in der Zeichnung

Kursleitung: Caroline Gerngroß | Donnerstag, 11.04.2024 - 02.05.2024, 18:00-20:00 Uhr, 4x | Sphinxart Atelier Stein | Gebühr: 70,00 €

Bitte beachten Sie, dass bei Kreativkursen Materialkosten anfallen können. Fragen Sie bei der Anmeldung einfach nach. Detaillierte Infos auch unter www.vhs-zirndorf-stein.de

GESTALTEN UND HANDWERK

24F 2140 Z Makramee - die Kunst des Knüpfens

Kursleitung: Michaela Felbinger | Donnerstag, 25.01.2024 - 01.02.2024, 16:30-18:30 Uhr, 2x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Atelier 2 (2.St) | Gebühr: 16,50 €



24F 2181 S Resin Kunst Schnupperkurs: Taschentücherbox mit Epoxidharz selber gestalten

Kursleitung: Polina Andreeva | Montag, 29.01.2024, 17:30-21:00 Uhr, 1x | Kulturhaus Stein, Gasweg 1, Zi. 202 | Gebühr: 33,00 €



24F 2182 S Resin Kunst Schnupperkurs: Wanddeko selber mit Epoxidharz gießen

Kursleitung: Polina Andreeva | Mittwoch, 28.02.2024, 17:30-21:00 Uhr, 1x | Kulturhaus Stein, Gasweg 1, Zi. 202 | Gebühr: 33,00 €

24F 2183 Z Dip Dye Kerzen – kreative Frühlingskerzen

Kursleitung: Sandra Böhm | Montag, 19.02.2024, 18:30-20:00 Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Kreativwerkstatt (1.St.) | Gebühr: 20,00 € inkl. Material

24F 2184 Z Dip Dye Kerzen – kreative Osterkerzen

Kursleitung: Sandra Böhm | Dienstag, 12.03.2024, 18:30-20:00 Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Kreativwerkstatt (1.St.) | Gebühr: 22,00 € inkl. Material

24F 2185 S Naturholz entdecken und ein eigenes Unikat gestalten - In der Kleingruppe wird geschnitten, gebohrt, geklebt, geschliffen, bemalt und gebrannt

Kursleitung: Helmut Csaky | Mittwoch, 28.02.2024 - 27.03.2024, 18:00-19:30 Uhr, 5x | Mittelschule Stein, Neuwerker Weg 29, Zi. 110 - Werkraum | Gebühr: 50,00 €



24F 2194 S Betonschmuck - außergewöhnliche Schmuckstücke selbst herstellen

Kursleitung: Sonja Kuch | Mittwoch, 21.02.2024, 18:00-21:00 Uhr, 1x | HandMade Kreativatelier, Asbacher Weg 2, Stein | Gebühr: 25,00 €





24F 2195 S Einführung Betongießen - Dekoratives für Innen und Außen: individuelle Kerzenhalter, Schalen oder Tablett gießen

Kursleitung: Sonja Kuch | Mittwoch, 06.03.2024, 18:00-21:00 Uhr, 13.03.2024, 18:00-20:00 Uhr, 2x | HandMade Kreativatelier, Asbacher Weg 2, Stein | Gebühr: 34,00 €

24F 2196 S Einführung Knetbeton - Dekoratives für Innen und außen: Schalen, Windlichter, abstrakte Skulpturen fertig stellen

Kursleitung: Sonja Kuch | Mittwoch, 10.04.2024, 18:00-21:00 Uhr, 17.04.2024, 18:00-20:00 Uhr, 2x | HandMade Kreativatelier, Asbacher Weg 2, Stein | Gebühr: 34,00 €



24F 2198 S Silberringe de Luxe - luxuriöse Silberringe mit und ohne Edelstein selber machen

Kursleitung: Renate Brandel-Motzel | Montag, 18.03.2024, 17:30-21:00 Uhr, 1x | Mittelschule Stein, Neuwerker Weg 29, Zi. 110 - Werkraum | Gebühr: 20,00 €

24F 2223 S Osterkranz binden - individuellen Osterkranz aus verschiedenen Naturmaterialien selber machen

Kursleitung: Johanna Vogl | Donnerstag, 14.03.2024, 18:30-20:30 Uhr, 1x | Kulturhaus Stein, Gasweg 1, Zi. 202 | Gebühr: 12,00 €



24F 2224 S Flower Loops selbst gemacht - sich kreativ ausleben und ein eigenes kleines Werk um einen Metallrohling erschaffen

Kursleitung: Johanna Vogl | Donnerstag, 25.04.2024, 18:30-20:00 Uhr, 1x | Kulturhaus Stein, Gasweg 1, Zi. 202 | Gebühr: 10,00 €



NÄHEN - STRICKEN - HÄKELN

24F 2210 S Schneiderkurs - Kommt Zeit, kommt Naht Hereinspaziert und viel Freude bei der Entstehung des eigenen Kleidungsstückes

Kursleitung: Annette Bauer | Montag, 15.01.2024 - 08.04.2024, 16:45-19:00 Uhr, 10x | Mittelschule Stein, Neuwerker Weg 29, Zi. 107 - Textilarbeitsraum | Gebühr: 65,00 €

24F 2211 S Keine Angst vor'm Schneiderlatein!

Kursleitung: Ingeborg Müller | Mittwoch, 17.01.2024 - 10.04.2024, 18:30-20:45 Uhr, 10x | Mittelschule Stein, Neuwerker Weg 29, Zi. 107 - Textilarbeitsraum | Gebühr: 65,00 €

24F 2212 Z Nähen für Hobbyschneider:innen max. 9 Teilnehmer:innen

Kursleitung: Rosemarie Mätzler | Montag, 15.01.2024 - 08.04.2024, 09:00-12:00 Uhr, 10x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Atelier (Nähraum, 2.St) | Gebühr: 86,00 €

24F 2213 Z Nähen für Hobbyschneider:innen max. 9 Teilnehmer:innen

Kursleitung: Rosemarie Mätzler | Donnerstag, 18.01.2024 - 11.04.2024, 08:15-11:15 Uhr, 10x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Atelier (Nähraum, 2.St) | Gebühr: 86,00 €

24F 2214 Z Nähen für Hobbyschneider:innen max. 9 Teilnehmer:innen

Kursleitung: Rosemarie Mätzler | Donnerstag, 18.01.2024 - 11.04.2024, 18:30-21:30 Uhr, 10x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Atelier (Nähraum, 2.St) | Gebühr: 86,00 €

24F 2216 Z Kreativer Nähtreff

Kursleitung: Michaela Felbinger | Mittwoch, 10.01.2024 - 24.04.2024, 16:30-18:30 Uhr, 16x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Atelier (Nähraum, 2.St) | Gebühr: 38,00 €

24F 2219 Z Wolle färben und verstricken für dein ganz individuelles Strickerlebnis

Kursleitung: Michaela Felbinger | Donnerstag, 04.04.2024 - 25.04.2024, 16:30-18:30 Uhr, 4x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Kreativwerkstatt (1.St.) | Gebühr: 18,00 €



24F 2220 Z Stricken & Häkeln in geselliger Runde

Kursleitung: Helga Lunscher | Donnerstag, 11.01.2024 - 11.04.2024, 10:00-12:00 Uhr, 4x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Kreativwerkstatt (1.St.) | Gebühr: 0,00 €

24F 2221 Z Masche um Masche Häkel-Nachmittag

Kursleitung: Agnes Guzewicz | Donnerstag, 29.02.2024 - 14.03.2024, 15:30-17:00 Uhr, 3x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (Küche) | Gebühr: 18,00 €



TÖPFERN

24F 2310 S Töpferei - Kreatives Gestalten in Ton

Kursleitung: Michaela Senk | Dienstag, 16.01.2024 - 09.04.2024, 18:00-21:00 Uhr, 10x | Grundschule Stein, Mühlstr. 29, Zi. 22 | Gebühr: 95,00 €

24F 2312 Z Töpferei - Kreatives Gestalten in Ton Dekorationen für Haus und Garten

Kursleitung: Martina Wälzlein | Dienstag, 23.01.2024 - 16.04.2024, 09:00-11:15 Uhr, 10x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Kreativwerkstatt (1.St.) | Gebühr: 90,00 €

24F 2314 Z Töpferei - Kreatives Gestalten in Ton Dekorationen für Haus und Garten

Kursleitung: Martina Wälzlein | Dienstag, 23.01.2024 - 16.04.2024, 18:45-21:00 Uhr, 10x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Kreativwerkstatt (1.St.) | Gebühr: 90,00 €



24F 2313 Z Sonntags Workshop Töpfern

kreative Auszeit - 2 Sonntage zum künstlerischen Entfalten

Kursleitung: Martina Wälzlein | Sonntag, 03.03.2024 + 17.03.2024,
10:00-16:00 Uhr, 2x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3 |
Gebühr: 64,00 €

24F 2315 Z Workshop Töpfern

kreative Auszeit beim Töpfern mit der Wulsttechnik

Kursleitung: Agnes Guziewicz | Montag, 15.04.2024 - 22.04.2024,
10:00-16:00 Uhr, 2x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3,
Kreativwerkstatt (1.St.) | Gebühr: 45,00 €

24F 2317 Z (Groß-) Eltern-Kind-Töpfern – die perfekte Deko und Geschenke mit Kindern ab 6 Jahren möglich

Kursleitung: Agnes Guziewicz | Mittwoch,
24.01.2024 - 07.02.2024, 15:30-17:00 Uhr, 3x
| vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3,
Kreativwerkstatt (1.St.) | Gebühr: 30,00 €

24F 2318 Z (Groß-) Eltern-Kind-Töpfern - die perfekte Weihnachtsdeko und Geschenke mit Kindern ab 6 Jahren möglich

Kursleitung: Agnes Guziewicz | Mittwoch, 06.03.2024 -
20.03.2024, 15:30-17:00 Uhr, 3x | vhs kreativ, Zirndorf,
Volkhardtstr. 3, Kreativwerkstatt (1.St.) | Gebühr: 30,00 €

24F 2319 Z (Groß-)Eltern-Kind-Töpfern mit Kindern ab 6 Jahren möglich

Kursleitung: Ute Höhn | Freitag, 26.01.2024, 15:30-18:00 Uhr,
1x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Kreativwerkstatt (1.St.) |
Gebühr: 20,00 €

24F 2320 Z Frühling und Ostern mit Tonobjekten – (Groß-)Eltern-Kind-Töpfern am Samstag

Kursleitung: Ute Höhn | Samstag, 27.01.2024, 10:00-13:00 Uhr,
1x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Kreativwerkstatt (1.St.) |
Gebühr: 20,00 €

**Töpfern
mit Kindern
ab 6 Jahren**

Weitere Großeltern-Kind-
Angebote auf Seite 36



FOTOGRAFIE

24F 2415 S Einführung in die analoge Schwarz-Weiß-Fotografie, Teil 1: Technik und Gestaltung von Fotogrammen

Kursleitung: Friedrich Martschin | Freitag,
19.01.2024, 19:00-22:00 Uhr und Samstag,
20.01.2024, 9:00-14:00 Uhr, 2x | Grundschule
Stein, Mühlstr. 29, Clubräume SFC | Gebühr: 45,00 €




Grundlagen des Schreibens

Einführung in die Welt des Geschichtschreibens

Alle Kursinfos & Angebote auf:
www.sphinxart.de

Atelier Sphinxart || Hauptstr. 39 90547 Stein ||
Tel.: 0175 - 49 47 42 6 || kontakt@sphinxart.de





SPRACHEN & KOMMUNIKATION

In der Welt zuhause.

So vielfältig wie die Motivation der Teilnehmer:innen ist auch das Kursangebot, das die Volkshochschulen bereithalten.

Infolge der Internationalisierung der Wirtschaft und der wachsenden Mobilität sind Sprachen zum unverzichtbaren Bestandteil einer erfolgreichen (Bildungs-) Biographie geworden. Die gesellschaftliche Entwicklung hin zur Individualisierung spiegelt sich in einer Differenzierung der Lebensentwürfe und Biographien wider. Sprachkompetenz ermöglicht es, berufliche und private Ziele zu verfolgen und unabhängig zu bleiben. Darüber hinaus vermitteln Sprachkurse ein interkulturelles Grundverständnis und fördern die Offenheit für andere Kulturen.

Das führt zu einer starken Nachfrage von flexiblen und modularen Bildungsangeboten. Darauf antworten die Volkshochschulen mit einem kundenzentrierten und zielgruppengenaun Sprachenprogramm, das ständig weiterentwickelt wird.

Sie möchten eine neue Fremdsprache lernen? Für alle Neulinge haben wir Anfängerkurse. Und falls Sie nicht wissen, welcher Kurs der richtige für Sie ist, helfen wir Ihnen gern.

Am Ende der Niveaustufe können Sie...

A1: Geringe Grundkenntnisse

...sich mit Wörtern, einfachen Sätzen, Mimik und Gestik verständigen, sich vorstellen und einfache Fragen stellen.

A2: Grundkenntnisse

...sich in einfachen Alltagssituationen zurechtfinden und verständigen.

B1: Untere Mittelstufe

...alltägliche Situationen auf Reisen im Land ohne Probleme bewältigen. Sie können über Erfahrungen/Ereignisse berichten und persönliche Briefe schreiben.

B2: Obere Mittelstufe

...Sendungen und Filme in Standardsprache verstehen. Sie verständigen sich fließend in normalen Gesprächen und man versteht sich problemlos.

C1: Oberstufe

...die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben, in Ausbildung oder Studium flexibel gebrauchen. Sie drücken sich weitgehend korrekt aus und verstehen komplexe Sachtexte und Literatur.

C2: Nahezu perfekt

...sich an allen Gesprächen und Diskussionen sicher und angemessen beteiligen, annähernd wie ein/e Muttersprachler:in. Sie verstehen und lesen mühelos jede Art von geschriebenen Texten und Berichten.

Hören Sie doch mal rein

Unsere Kursleiter:innen und Mitarbeiter:innen haben unsere Sprachenvielfalt für Sie vertont.



Erforderliche Vorkenntnisse siehe Einstufungshilfe bzw. im Internet unter www.sprachtest.de

Für Schnupperstunden sprechen Sie uns bitte direkt an.

Die Volkshochschule ist die erste Adresse, wenn es ums Sprachenlernen geht. Berufliche Chancen steigern, in Deutschland ankommen, sich auf einen Auslandsaufenthalt oder die nächste Reise vorbereiten - endlich Zeit zum Sprachenlernen!

Sie möchten eine neue Fremdsprache lernen? Für alle Neulinge haben wir Anfängerkurse. Und falls Sie nicht wissen, welcher Kurs der richtige für Sie ist, helfen wir Ihnen gern.

Am Ende der Niveaustufe können Sie...

A1: Geringe Grundkenntnisse

...sich mit Wörtern, einfachen Sätzen, Mimik und Gestik verständigen, sich vorstellen und einfache Fragen stellen.

A2: Grundkenntnisse

...sich in einfachen Alltagssituationen zurechtfinden und verständigen.

B1: Untere Mittelstufe

...alltägliche Situationen auf Reisen im Land ohne Probleme bewältigen. Sie können über Erfahrungen/Ereignisse berichten und persönliche Briefe schreiben.

B2: Obere Mittelstufe

...Sendungen und Filme in Standardsprache verstehen. Sie verständigen sich fließend in normalen Gesprächen und man versteht sich problemlos.

C1: Oberstufe

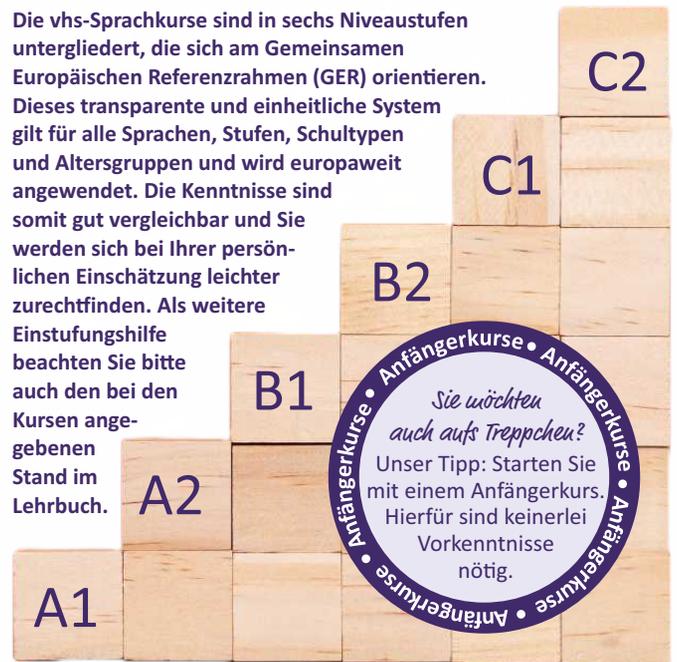
...die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben, in Ausbildung oder Studium flexibel gebrauchen. Sie drücken sich weitgehend korrekt aus und verstehen komplexe Sachtexte und Literatur.

C2: Nahezu perfekt

...sich an allen Gesprächen und Diskussionen sicher und angemessen beteiligen, annähernd wie ein/e Muttersprachler:in. Sie verstehen und lesen mühelos jede Art von geschriebenen Texten und Berichten.

Die vhs-Sprachkurse sind in sechs Niveaustufen untergliedert, die sich am Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER) orientieren.

Dieses transparente und einheitliche System gilt für alle Sprachen, Stufen, Schultypen und Altersgruppen und wird europaweit angewendet. Die Kenntnisse sind somit gut vergleichbar und Sie werden sich bei Ihrer persönlichen Einschätzung leichter zurechtfinden. Als weitere Einstufungshilfe beachten Sie bitte auch den bei den Kursen angegebene Stand im Lehrbuch.



Zusätzlich bieten wir Konversationskurse, damit Sie Ihre gewählte Sprache praktisch üben können und sicherer werden



ENGLISCH

24F 3115 S Englisch Refresher B1

Kursleitung: Dagmar Kniffki | Mittwoch, 21.02.2024 - 03.07.2024,
09:00-10:30 Uhr, 15x | Haus der Begegnung, Alexanderstr. 6, Stein |
Gebühr: 79,50 €

24F 3119 Z Englisch-Crashkurs - fit für die Reise Intensivtraining mit max. 6 Kursteilnehmer:innen

Kursleitung: Ingrid Gaßner-Al-Ammoush | Samstag, 02.03.2024 -
16.03.2024, 14:00-16:00 Uhr, 3x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 2
(1.OG) | Gebühr: 44,80 €

24F 3120 Z business english Crashkurs am Wochenende

Intensivtraining mit max. 6 Kursteilnehmer:innen
Kursleitung: Ingrid Gaßner-Al-Ammoush | Samstag, 02.03.2024 -
16.03.2024, 11:30-13:30 Uhr, 3x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 2
(1.OG) | Gebühr: 50,00 €

FRANZÖSISCH

24F 3212 Z Französisch B2 für Teilnehmer:innen mit sehr guten Kenntnissen - Kleingruppe -

Kursleitung: Cordula Kleyla | Montag, 15.01.2024 - 08.04.2024,
08:45-10:15 Uhr, 10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 5 (2.OG) |
Gebühr: 82,00 €

24F 3213 Z Französisch B2 für Teilnehmer:innen mit sehr guten Kenntnissen

Kursleitung: Cordula Kleyla | Mittwoch, 17.01.2024 - 10.04.2024,
10:15-11:45 Uhr, 10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 5 (2.OG) |
Gebühr: 53,00 €

SPANISCH

24F 3310 S Spanisch Anfängerkurs - Für Neulinge, die gerne in eine neue Sprache eintauchen wollen.

Kursleitung: Aarón Castañeda Martínez | Donnerstag, 18.01.2024 -
11.04.2024, 15:45-17:15 Uhr, 10x | Mittelschule Stein, Neuwerker
Weg 29, Zi. 206 | Gebühr: 53,00 €

24F 3312 S Spanisch A1

Kursleitung: Aarón Castañeda Martínez | Donnerstag, 18.01.2024 -
11.04.2024, 17:30-19:00 Uhr, 10x | Mittelschule Stein, Neuwerker
Weg 29, Zi. 206 | Gebühr: 53,00 €

24F 3312 Z Spanisch A1 für Teilnehmer:innen mit geringen Grundkenntnissen Intensivkurs in der Kleingruppe mit max. 6 Teilnehmer:innen

Kursleitung: Cordula Kleyla | Montag, 15.01.2024 - 08.04.2024,
16:45-18:15 Uhr, 10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 2 (1.OG) |
Gebühr: 98,00 €

24F 3313 S Spanisch A2

Kursleitung: Aarón Castañeda Martínez | Donnerstag, 18.01.2024 -
11.04.2024, 19:15-20:45 Uhr, 10x | Mittelschule Stein, Neuwerker
Weg 29, Zi. 206 | Gebühr: 53,00 €

24F 3314 Z Spanisch A2 für Teilnehmer:innen mit Grundkenntnissen

Kursleitung: Cordula Kleyla | Montag, 15.01.2024 - 08.04.2024,
18:30-20:00 Uhr, 10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 2 (1.OG) |
Gebühr: 53,00 €

ITALIENISCH

24F 3411 S Italienisch A1

Kursleitung: Agata Rizzotti | Freitag, 26.01.2024 - 19.04.2024, 10:00-
11:30 Uhr, 10x | Haus der Begegnung, Alexanderstr. 6, Stein |
Gebühr: 53,00 €

24F 3412 S Italienisch A1

Kursleitung: Agata Rizzotti | Donnerstag, 18.01.2024 - 11.04.2024,
18:45-20:15 Uhr, 10x | Mittelschule Stein, Neuwerker Weg 29,
Zi. 307 | Gebühr: 53,00 €

24F 3414 S Italienisch A1

Kursleitung: Agata Rizzotti | Donnerstag, 18.01.2024 - 11.04.2024,
17:00-18:30 Uhr, 10x | Mittelschule Stein, Neuwerker Weg 29,
Zi. 307 | Gebühr: 53,00 €

24F 3415 Z Italienisch B1 - Onlinekurs für Teilnehmer:innen mit guten Grundkenntnissen in Grammatik und leichter Konversation

Kursleitung: Ursula Wegener | Mittwoch, 17.01.2024 - 27.03.2024,
10:30-12:00 Uhr, 10x | vhs@home | Gebühr: 79,00 €

24F 3418 Z Italienisch B2/C1 - Sprachtraining für Alltag und Beruf - für Teilnehmer:innen mit sehr guten Kenntnissen

Kursleitung: Anna Maria Foggetti | Mittwoch, 17.01.2024 -
10.04.2024, 18:15-19:45 Uhr, 10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 2
(1.OG) | Gebühr: 53,00 €

Kursgebühren für Sprachkurse

Für Sprachkurse gelten die in
den Kursbeschreibungen genannten
Kursgebühren. Wird die Mindestteil-
nehmerzahl von 12 Personen zur ersten
Kurstunde nicht erreicht, kommt in
Absprache mit den Teilnehmer:innen
eine Gebührenerhöhung zum Tragen.

Es gilt dann die nach dem
ersten Kurstag festgelegte
Kursgebühr.



WEITERBILDUNG & DIGITALES

Wissen wie's geht.

vhs  Volkshochschulen
Zirndorf & Stein

Programm Frühjahrs-Trimester 2024

SMART & MOBIL

24F 4112 Z Smartphone und Tablet-PC-Stammtisch für Einsteiger:innen

Kursleitung: Markus Stanek | Mittwoch, 17.01.2024 -
10.04.2024, 18:30-20:00 Uhr, 5x | vhs kreativ, Zirndorf,
Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (Küche) | Gebühr: 22,00 €

OFFICE-ANWENDUNGEN

24F 4135 Z Excel - Grundwissen - Kleingruppe/Intensivkurs -

Kursleitung: Andrea Gebert | Samstag, 20.04.2024 -
27.04.2024, 09:00-12:15 Uhr, 2x | Mittelschule Zirndorf,
Volkhardtstr. 5, EDV | Gebühr: 52,00 €

24F 4137 F Prüfungsvorbereitung Kaufleute für Büromanagement (IHK/HWK) - Word/Excel

Kursleitung: Andrea Gebert | Mittwoch, 14.02.2024 -
16.02.2024, 13:00-16:15 Uhr, 3x | vhs Fürth gGmbH,
Hirschenstr. 27, Raum I.6 | Gebühr: 140,00 €

Für
weitere Angebote
besuchen Sie uns unter:
www.vhs-zirndorf-stein.de



MEDIENKUNDIG

Was kann KI?

NEU

24F 4401 Z chatGPT und die KI-Revolution: Eine Entdeckungsreise was verbirgt sich hinter Künstlicher Intelligenz und wie wird diese unseren Alltag verändern?

Kursleitung: Stefan Pistorius | Dienstag, 16.01.2024 -
19.03.2024, 18:00-19:30 Uhr, 6x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4,
Raum 5 (2.OG) | Gebühr: 24,00 €



Foto: Wunmar Seifried



Stadtbücherei Zirndorf

Ausleihe von Medien für alle Altersgruppen
Bücher, Zeitschriften, DVD, CD, Hörbücher,
Tonies, E-books zum Download

Anmeldung für Kinder und Jugendliche
kostenlos
Jahresgebühr für Erwachsene

Rückgabe der Medien 24h möglich

Veranstaltungen, Ausstellungen,
Puppentheater etc.

Lesecafé

Stadtbücherei Zirndorf
Marktplatz 1
90513 Zirndorf
Tel. 0911/9600 – 444

E-Mail: stadtbuecherei@zirndorf.de
Homepage: <https://stadtbuecherei.zirndorf.de>
Buchkatalog: www.zirndorf.de/buch

Öffnungszeiten:
Montag – Donnerstag 14.00 – 18.00 Uhr
Freitag u. Samstag 9.00 – 13.00 Uhr

HINTER DEN KULISSEN

*Kursleiter:innen
stellen
sich vor*



Marion Schönheiter-Konopik

hat sich den organischen Formen der Natur zugewandt und ist heute eine leidenschaftliche und erfahrene Wildpflanzenfachberaterin

Hallo liebe Wildpflanzeninteressierte,

Ich lebe im beschaulichen Roßtal inmitten von vielem Grün und trotzdem zentral. Rund um meinen Wohnort lassen sich sehr viele Wildpflanzen finden, die ich immer wieder für leckere Gerichte verwende. Doch auch ich treffe manchmal auf mir noch unbekannte, essbare Wildpflanzen, die ich dann für mich erst „entdecken“ muss. Bei Wildpflanzen endet das Lernen nie; doch dieses „Lernen“ hat auch etwas sehr Entspannendes und bedeutet immer eine Auszeit vom Alltag. Die Grundsteine für die Beschäftigung mit Wildpflanzen wurden bei mir sehr früh gelegt und doch sollte es Jahre dauern, bis ich schließlich den richtigen Weg für mich gefunden habe.

Schon als Kind taten mir die „Unkräuter“ leid, die ich im Gemüsegarten meiner Großeltern auszupfen musste.

Ich bewunderte damals oft die Schönheit und den sehr filigranen Aufbau dieser wilden Pflanzen. Als Jugendliche hatte ich dann das Glück einen Biologielehrer zu haben, der Exkursionen in die „wilde Natur“ anbot und uns die große Wertigkeit dieser „Unkräuter“ nahebrachte. Später begann ich, neben meiner hauptberuflichen Tätigkeit als Architektin, mich intensiv mit wilden Heilpflanzen zu beschäftigen. Ich machte neben-



beruflich eine Ausbildung zur Kräuterfrau und stieg immer tiefer in die Welt der wilden Pflanzen ein. Im Zuge dieser Ausbildung erkannte ich das große Potential der wilden Pflanzenwelt für eine präventive Gesundheitsfürsorge. Mein Interesse an den kulinarischen Möglichkeiten der essbaren Wildpflanzen war geweckt. Ich beschloss meinen beruflichen Schwerpunkt auf die Ernährung mit Wildpflanzen zu legen. Nach zweijährigem Studium/Ausbildung legte ich die Prüfung zum „Fachberater für Selbstversorgung mit essbaren Wildpflanzen (HfWU)“ mit Auszeichnung ab. Seitdem biete ich die verschiedensten Kurse zu essbaren Wildpflanzen an. Wildpflanzen sind zu jeder Jahreszeit und fast überall verfügbar... regionale und nachhaltige Ernährung ist damit ganz einfach. In all meinen Kursen, ob Wanderung oder Kochkurs zeige ich Ihnen die Vielfältigkeit unserer heimischen „Unkräuter“ auf.

Mein Ziel ist es, ein ganzheitliches Erlebnis zu schaffen und meine Kursteilnehmer zu ermuntern die Wildpflanzen mit all ihren Sinnen zu erfassen. Ich freue mich dann jedes Mal aufs Neue, wenn ich meine große Begeisterung für diese verkannten Pflanzen auf meine Kursteilnehmer übertragen kann.

In diesem Sinne bis demnächst
Ihre Marion Schönheiter-Konopik

Meine Kurstipps

24F 2009 Z Alle Neune - Wildkräuterküche zum Feierabend
Freitag, 19.04.2024, 17-20 Uhr 1x

24F 2010 Z Alle Neune - Wildkräuterfrühstück mit 9 Wildkräutern
Montag, 22.04.2024, 9-12 Uhr, 1x

24F 2016 Z Wildes Grün - mit allen Sinnen erleben und genießen
Essbare Wildkräuter auf Wanderungen entdecken, sammeln, verarbeiten und genießen
Mittwoch, 27.03.- 24.04.2024,
17-19:30 Uhr, 3x

24F 2017 Z Wildes Grün - Wildpflanzen mit allen Sinnen erleben und genießen
Essbare Wildkräuter auf Wanderungen entdecken, sammeln, verarbeiten und genießen
Freitag, 22.03. - 26.04.2024,
9-11:30 Uhr, 3x

24F 2018 Z Erstes Grün - Essbare Wildpflanzen erkennen und genießen. Die Linder Gruben: eine Wildpflanzen-Fundgrube
Mittwoch, 17.04.2024,
17-19 Uhr, 1x



GESELLSCHAFT & LEBEN

Programm Frühjahrs-Trimester 2024

KOCHKULTUR & ERNÄHRUNG

24F 2000 S Kulinarische Reise durch Griechenland - Die Küche aus dem Nordwesten Griechenlands

Kursleitung: Kalliopi Tzikouli | Donnerstag, 01.02.2024, 17:00-21:00 Uhr, 1x | Mittelschule Stein, Neuwerker Weg 29, Zi. 106 - Küche | Gebühr: 35,00 € (inkl. Lebensmittelpauschale)

24F 2000 Z Kulinarische Reise - Griechischer Abend

Kursleitung: Michaela Felbinger | Dienstag, 23.01.2024, 17:30-20:30 Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (Küche) | Gebühr: 30,00 € (inkl. Lebensmittelpauschale)

24F 2001 S Fränggisch fier alle Dooch – Fränkische Alltagsküche. Brobiern mers middanander?

Kochen mit der Kochbuch-Autorin Monika Haspel
Kursleitung: Monika Haspel | Mittwoch, 21.02.2024, 18:00-21:30 Uhr, 1x | Mittelschule Stein, Neuwerker Weg 29, Zi. 106 - Küche | Gebühr: 29,50 € (inkl. Lebensmittelpauschale)

24F 2001 Z Kulinarische Reise - Japanische Küche

Kursleitung: Marcus Szabolcs János | Samstag, 27.01.2024, 11:00-14:00 Uhr, 1x | Mittelschule Zirndorf, Volkhardtstr. 5, E 21 Küche | Gebühr: 30,00 € (inkl. Lebensmittelpauschale)

24F 2002 Z Kochreise - Spanischer Abend

Kursleitung: Michaela Felbinger | Dienstag, 20.02.2024, 17:30-20:30 Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (Küche) | Gebühr: 30,00 € (inkl. Lebensmittelpauschale)

24F 2003 S Kulinarische Reise durch Griechenland - Küche aus Epirus (Westgriechenland)

Kursleitung: Kalliopi Tzikouli | Donnerstag, 29.02.2024, 17:00-21:00 Uhr, 1x | Mittelschule Stein, Neuwerker Weg 29, Zi. 106 - Küche | Gebühr: 35,00 € (inkl. Lebensmittelpauschale)

24F 2003 Z Sushi - Workshop für Anfänger:innen

Kursleitung: Marcus Szabolcs János | Samstag, 24.02.2024, 11:00-14:00 Uhr, 1x | Mittelschule Zirndorf, Volkhardtstr. 5, E 21 Küche | Gebühr: 34,50 € (inkl. Lebensmittelpauschale)

24F 2004 S Mexikanisch kochen - TexMex und Chill mal anders. Un menú de comida tradicional mexicana

Kursleitung: Aarón Castañeda Martínez | Freitag, 01.03.2024, 17:30-21:30 Uhr, 1x | Mittelschule Stein, Neuwerker Weg 29, Zi. 106 - Küche | Gebühr: 35,00 € (inkl. Lebensmittelpauschale)

24F 2004 Z Japanische Küche - Sushi 2.0 Sushi für Kenner und Könner - was man noch alles aus Sushi Reis machen kann

Kursleitung: Marcus Szabolcs János | Samstag, 16.03.2024, 11:00-14:00 Uhr, 1x | Mittelschule Zirndorf, Volkhardtstr. 5, E 21 Küche | Gebühr: 34,50 € (inkl. Lebensmittelpauschale)

24F 2005 S Osterbrunch - eine bunte Tafel aus kalten und warmen, salzigen und süßen Gerichten.

Kursleitung: Monika Haspel | Mittwoch, 06.03.2024, 18:00-21:30 Uhr, 1x | Mittelschule Stein, Neuwerker Weg 29, Zi. 106 - Küche | Gebühr: 29,50 € (inkl. Lebensmittelpauschale)

24F 2005 Z Osterbrunch

Kursleitung: Michaela Felbinger | Freitag, 22.03.2024, 10:00-13:30 Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (Küche) | Gebühr: 32,50 € (inkl. Lebensmittelpauschale)

24F 2006 S Ährensache – Brot, Kleingebäck und Laugen-zopf. Von Hefe bis Sauerteig - Pikantes mit Couscous, Hirse und einen süßen Nachtisch mit Flocken

Kursleitung: Monika Haspel | Donnerstag, 11.04.2024, 18:00-21:30 Uhr, 1x | Mittelschule Stein, Neuwerker Weg 29, Zi. 106 - Küche | Gebühr: 29,50 € (inkl. Lebensmittelpauschale)

24F 2006 Z Brotbacken leicht gemacht

Kursleitung: Michaela Felbinger | Freitag, 08.03.2024, 10:00-14:00 Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (Küche) | Gebühr: 28,50 € (inkl. Lebensmittelpauschale)

24F 2007 S Kulinarische Reise durch Griechenland - vegetarische Fastenküche vor Ostern

Kursleitung: Kalliopi Tzikouli | Donnerstag, 21.03.2024, 17:00-21:00 Uhr, 1x | Mittelschule Stein, Neuwerker Weg 29, Zi. 106 - Küche | Gebühr: 35,00 € (inkl. Lebensmittelpauschale)

24F 2007 Z Kochreise - Italienischer Abend

Kursleitung: Michaela Felbinger | Dienstag, 16.04.2024, 17:30-20:30 Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (Küche) | Gebühr: 30,00 € (inkl. Lebensmittelpauschale)

24F 2008 S Kulinarische Reise durch Griechenland - Küche aus Thessalien (Zentralgriechenland)

Kursleitung: Kalliopi Tzikouli | Donnerstag, 25.04.2024, 17:00-21:00 Uhr, 1x | Mittelschule Stein, Neuwerker Weg 29, Zi. 106 - Küche | Gebühr: 35,00 € (inkl. Lebensmittelpauschale)

24F 2008 Z Kulinarische Reise durch Indien

Kursleitung: Rohine Schneider | Mittwoch, 17.04.2024, 17:30-21:15 Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (Küche) | Gebühr: 43,00 € (inkl. Lebensmittelpauschale)

24F 2009 Z Alle Neune – Wildkräuterküche zum Feierabend

Kursleitung: Marion Schönheiter-Konopik | Freitag, 19.04.2024, 17:00-20:00 Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (Küche) | Gebühr: 30,00 € (inkl. Lebensmittelpauschale)

24F 2010 Z Alle Neune – Wildkräuterfrühstück mit 9 Wildkräutern

Kursleitung: Marion Schönheiter-Konopik | Montag, 22.04.2024, 09:00-12:00 Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (Küche) | Gebühr: 27,00 € (inkl. Lebensmittelpauschale)

HINTER DEN KULISSEN

*Kursleiter:innen
stellen
sich vor*



Monika Haspel

”Für die traditionelle fränkische Küche schlägt mein Herz ganz besonders.“

Mein Name
ist Monika Haspel,

ich bin als Hauswirtschaftsmeisterin vielseitig tätig.
In der Montessorischule unterrichte ich das Fach Ernährung und Soziales, leite in Lichtenau einen Seniorentreff, unterrichte bei verschiedenen Trägern hauswirtschaftliche Themen und bin sehr aktiv in der Verbandsarbeit der Hauswirtschaft. Ehrenamtlich engagiere ich mich auch für die Feuerwehr, in der Kirche, in verschiedenen Prüfungsausschüssen und im Gemeinderat.

Seit vielen Jahrzehnten leite ich vhs-Kurse mit unterschiedlichsten Themen. Hier versuche ich immer am „Zahn der Zeit“ zu bleiben und das aktuelle Interesse aufzugreifen und umzusetzen.

Für die traditionelle fränkische Küche schlägt mein Herz besonders, denn dieses Wissen sollte erhalten bleiben.
Dies schlägt sich auch in meinen beiden Kochbüchern nieder.

Gerne begrüße ich Sie
in einem meiner Kurse.

Meine Kurstipps

**24F 2001 S Fränggisch fier alle
Dooch - Fränkische Alltagsküche
Brobiern mers middanander?
Kochen mit der Kochbuch-Autorin
Monika Haspel**

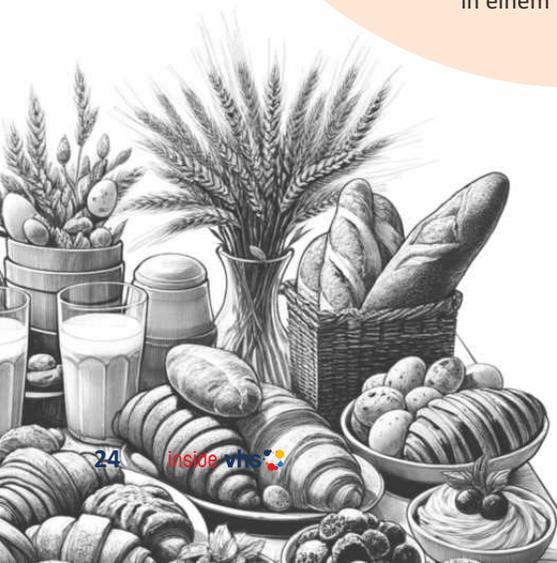
Mittwoch, 21.02.2024, 18:00-21:30
Uhr, 1x | Mittelschule Stein,
Neuwerker Weg 29, Zi. 106 - Küche |
Gebühr: 29,50 € (inkl. Lebensmittel-
pauschale)

**24F 2005 S Osterbrunch - eine
bunte Tafel aus kalten und warmen,
salzigen und süßen Gerichten.**

Mittwoch, 06.03.2024, 18:00-21:30
Uhr, 1x | Mittelschule Stein,
Neuwerker Weg 29, Zi. 106 - Küche |
Gebühr: 29,50 € (inkl. Lebensmittel-
pauschale)

**24F 2006 S Ährensache - Brot, Kleingebäck und Laugenzopf
Von Hefe bis Sauerteig - Pikantes mit Couscous, Hirse und
einen süßen Nachtisch mit Flocken**

Donnerstag, 11.04.2024, 18:00-21:30 Uhr, 1x | Mittelschule
Stein, Neuwerker Weg 29, Zi. 106 - Küche | Gebühr: 29,50 €
(inkl. Lebensmittelpauschale)





24F 2011 Z Indisch - vegetarisch ganz einfach

Kursleitung: Rohine Schneider | Mittwoch, 24.04.2024, 17:30-21:15 Uhr, 1x | kreativ vhs, Zirndorf, Gemeinschaftsraum (EG) | Gebühr: 40,00 € (inkl. Lebensmittelpauschale)

24F 2016 Z Wildes Grün - mit allen Sinnen erleben und genießen. Essbare Wildkräuter auf Wanderungen entdecken, sammeln, verarbeiten und genießen

NEU

Kursleitung: Marion Schönheiter-Konopik | Mittwoch, 27.03.2024 - 24.04.2024, 17:00-19:30 Uhr, 3x | Treffpunkt: Wanderparkplatz beim SV Weiherhof | Gebühr: 38,00 € (inkl. Lebensmittelpauschale)

24F 2017 Z Wildes Grün - Wildpflanzen mit allen Sinnen erleben und genießen, Essbare Wildkräuter auf Wanderungen entdecken, sammeln, verarbeiten und genießen

NEU

Kursleitung: Marion Schönheiter-Konopik | Freitag, 22.03.2024 - 26.04.2024, 09:00-11:30 Uhr, 3x | Treffpunkt: Wanderparkplatz beim SV Weiherhof | Gebühr: 38,00 € (inkl. Lebensmittelpauschale)

24F 2018 Z Erstes Grün - Essbare Wildpflanzen erkennen und genießen, Die Linder Gruben: eine Wildpflanzen-Fundgrube

Kursleitung: Marion Schönheiter-Konopik | Mittwoch, 17.04.2024 17:00-19:00 Uhr, 1x | Zirndorf/Lind, Ecke Nelkenstraße / Narzissenstraße | Gebühr: 18,00 € (inkl. Lebensmittelpauschale)

24F 2021 Z Fruchtig & süß - Konfitüre leicht gemacht

NEU

Kursleitung: Agnes Guziwicz | Donnerstag, 01.02.2024, 15:30-18:30 Uhr, 1x | kreativ vhs, Zirndorf, Gemeinschaftsraum (EG) | Gebühr: 15,00 €

24F 2022 Z Hundeleckerli selbstgemacht

Kursleitung: Michaela Felbinger | Donnerstag, 15.02.2024, 17:30-20:00 Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (Küche) | Gebühr: 23,50 €

24F 2023 Z Koch- und Backrunde gemeinsam schmeckt's besser - koch mit!

NEU

Kursleitung: Michaela Felbinger | Freitag, 19.01.2024 - 26.04.2024, 10:00-13:30 Uhr, 7x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (Küche) | Gebühr: 16,50 €

24F 2054 Z Weinverkostung don't drink & drive – wine tasting ab 18 Jahren

Kursleitung: Thomas Singer | Freitag, 02.02.2024, 18:30-21:00 Uhr, 1x | kreativ vhs, Zirndorf, Gemeinschaftsraum (EG) | Gebühr: 28,00 €

VORSORGE & RECHT

Betreuungsrecht, Ehegattenvertretung und Möglichkeiten der Vorsorge: im Alter, bei Behinderung, Unfall und Krankheit – Wichtige Fakten und Unterschiede zur Vorsorgevollmacht, Patienten- und Betreuungsverfügung. Worauf zu achten ist und wie solche Absicherungen vorgenommen werden können.

Kursleitung: Sven Nölting | Gebühr: 5,00 €

24F 5312 Z Donnerstag, 18.01.2024, 16:00-17:30 Uhr, 1x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 4 (2.OG)

24F 5315 S Donnerstag, 15.02.2024, 16:00-17:30 Uhr, 1x | Haus der Begegnung, Alexanderstr. 6, Stein

24F 5316 Z Donnerstag, 21.03.2024, 16:00-17:30 Uhr, 1x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 4 (2.OG)

24F 5310 Z Testament und Erbrecht - richtig erben und vererben

Kursleitung: Tanja Kondert | Mittwoch, 10.04.2024, 17:30-19:00 Uhr, 1 x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 5 (2. OG) | Gebühr: 10,00 €

Der Steiner Senioren- und Behindertenrat

gibt Hilfestellungen oder vermittelt Beratungsstellen für
Wohnen im Alter, Pflegedienste,
Hol-/Bring-Dienste, Ambulante Pflegedienste
Behindertenhilfe

...und organisiert

Veranstaltungen zur Unterhaltung
und Kontaktaufnahme,
Vorträge zu wechselnden Themen

Älterwerden wird heute ganz anders erlebt als früher. Der Senioren- und Behindertenrat (SBR) der Stadt Stein unterstützt Sie engagiert dabei, diesen Lebensabschnitt aktiv zu gestalten.

Monatliche Sprechstunde

jeden 3. Mittwoch im Monat von 10.00 Uhr bis 12.00 Uhr
im Info-Punkt an der Ev. Kirche am Martin-Luther-Platz

Die Mitglieder des SBR Stein stehen Ihnen gern für ein persönliches Gespräch zur Verfügung.

Kurstipps:

Denken und Bewegen-Kurse
Seite 13

Literaturkreis 60+
Seite 30





Weinfest im vhs kreativ



Anfang Oktober haben wir gemeinsam mit unseren ehrenamtlichen Gruppenleiter:innen unsere lieben Teilnehmer:innen des vhs kreativ zum gemütlichen Beisammensein bei Wein und Vesper geladen. Das Wetter spielte super mit und so haben wir bei angeregten Gesprächen und mit viel Lachen gemeinsam den Herbst eingeläutet. Wir freuen uns schon jetzt auf das nächste Fest!

vhs zeigt, was sie kann



Am verkaufsoffenen Sonntag beim Frühlings- und Herbstmarkt in Zirndorf zeigt und verkauft die vhs Werke ihrer Kurse und Gruppen. Alles was Sie sehen, können Sie bei uns lernen...

...oder mit dem Kauf ihrer Aquarelle, Töpferobjekte, Taschen, Leseknochen und vielem mehr unsere offenen Gruppen unterstützen.

Kommen Sie zum nächsten Frühlingsmarkt und staunen auch Sie, was die vhs alles zu bieten hat.



VERBRAUCHERFRAGEN

24F 4401 Z chatGPT und die KI-Revolution:

Eine Entdeckungsreise. Was verbirgt sich hinter Künstlicher Intelligenz und wie wird diese unseren Alltag verändern?

Kursleitung: Kursleitung: Stefan Pistorius | Dienstag, 16.01.2024 - 19.03.2024, 18:00-19:00 Uhr, 6x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 5 (2. OG) | Gebühr 24,00 €

24F 5420 S Online Vortrag - Die Wärmepumpe - Vorteile und Einsatzzwecke, Verbraucherzentrale Bayern e. V.

Kursleitung: Verbraucherzentrale Bayern e. V. | Mittwoch, 24.01.2024, 12:30-13:30 Uhr, 1x | stein@home | gebührenfrei

24F 5421 S Online Vortrag - Bauen mit Holz Verbraucherzentrale Bayern e. V.

Kursleitung: Verbraucherzentrale Bayern e. V. | Dienstag, 23.01.2024, 18:00-19:30 Uhr, 1x | stein@home | gebührenfrei

24F 5422 S Online Vortrag - Energiekosten: Abrechnungen von Energierechnungen verstehen (Strom, Wärme) Verbraucherzentrale Bayern e. V.

Kursleitung: Verbraucherzentrale Bayern e. V. | Dienstag, 20.02.2024, 18:00-19:30 Uhr, 1x | stein@home | gebührenfrei

Weitere Vorträge unter www.vhs-zirndorf-stein.de

GESUNDHEITSTHEMEN

24F 5502 Z Koreanische Handakupressur Su-Jok Intensiv-Workshop

Kursleitung: Anna Velisek | Dienstag, 12.03.2024, 17:30-21:00 Uhr, 1x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 5 (2.OG) | Gebühr: 25,00 €

24F 5503 Z Nordic Walking – Nordic Fitness Belohnung für Körper und Geist - Impulsvortrag Online

Kursleitung: Dieter Dannhorn | Freitag, 01.03.2024, 19:00-20:00 Uhr, 1x | vhs@home | Gebühr: 12,00 €

24F 5504 O Der weibliche Zyklus im Ausdauersport

Kursleitung: Jonas Baumgartner | Freitag, 26.01.2024, 18:30- 20:30 Uhr, 1x | Oberasbach, KuBiZ, Seminarraum EG, Am Rathaus 8 | Gebühr: 7,50 €

24F 5505 Z Laufen – eine in der Theorie einfache Sache

Kursleitung: Jonas Baumgartner | Samstag, 24.02.2024, 09:30-13:00 Uhr, 1x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 2 (1.OG) | Gebühr: 10,00 €

24F 5506 Z Stressmanagement - gesund und leistungsfähig bleiben - Impulsvortrag

Kursleitung: Dieter Dannhorn | Freitag, 09.02.2024, 19:00-20:00 Uhr, 1x | vhs@home | Gebühr: 12,00 €

Gesünder essen - Ernährungsberatung Einzelcoaching (60 Minuten)

Kursleitung: Dieter Dannhorn | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 2 (1.OG) | Gebühr: 58,00 €
24F 5507 Z Freitag, 15.03.2024, 18:15-19:15 Uhr, 1x
24F 5508 Z Freitag, 15.03.2024, 19:30-20:30 Uhr, 1x

Gesünder Leben - Gesundheitsberatung Einzelcoaching (60 Minuten)

Kursleitung: Dieter Dannhorn | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 2 (1.OG) | Gebühr: 58,00 €
24F 5509 Z Freitag, 19.04.2024, 18:15-19:15 Uhr, 1x
24F 5510 Z Freitag, 19.04.2024, 19:30-20:30 Uhr, 1x

Angebote Kinesiologie und Gesundheitspflege
Seiten 12/13



WOHNEN & LEBEN

24F 5512 S Wie kommt das Chaos in meine Wohnung?
Die Zusammenhänge der inneren und äußeren Ordnung - der erste Schritt, den Sie bewusst in Richtung Ordnung gehen
Kursleitung: Petra Schwarz | Mittwoch, 07.02.2024, 19:00-20:30 Uhr, 1x | Kulturhaus Stein, Gasweg 1, Zi. 202 | Gebühr: 15,00 €

24F 5513 S Workshop "Mehr Ordnung zu Hause" - Mit praktischen Tipps stimmige und umsetzbare Strategien zum Aufräumen erarbeiten
Kursleitung: Petra Schwarz | Freitag, 12.04.2024, 16:00-21:00 Uhr, 1x | Kulturhaus Stein, Gasweg 1, Zi. 202 | Gebühr: 55,00 €

24F 5514 S Projekt Kleiderschrank. Workshop für Minimalismus im Kleiderschrank und Capsule Wardrobe - praxisnahe Tipps, wie man den Inhalt seines Kleiderschranks reduzieren kann plus Wissenswertes, um den eigenen Stil zu entwickeln
Kursleitung: Petra Schwarz | Donnerstag, 25.01.2024, 18:00-21:00 Uhr, 1x | Kulturhaus Stein, Gasweg 1, Zi. 202 | Gebühr: 35,00 €

24F 5515 Z Was ist meine Immobilie noch wert? Welchen Einfluss hat eine Sanierung/Modernisierung – lohnt sich das?
Kursleitung: Cordula Zeußel | Donnerstag, 07.03.2024, 17:30-19:00 Uhr, 1x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 4 (2.OG) | Gebühr: 5,00 €

COACHING

24F 5521 Z Coaching & Kommunikation in der Familie
Kursleitung: Tanja Leideck | Samstag, 03.02.2024, 10:00-15:00 Uhr, 1x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 2 (1.OG) | Gebühr: 64,50 €



24F 5522 Z Wünschen, aber richtig!
Kursleitung: Karin Anna Popp | Freitag, 12.04.2024, 18:00-21:00 Uhr, 1x | KiTa Sternschnuppe, Geisleithenstr. 40, Zirndorf | Gebühr: 24,00 €

VORTRÄGE & LESUNGEN

Buch Besuch Freitag
19. Jan. 19.30 Uhr
Autorenlesung mit Kurt Mlady
"Vergeltung auf der Hard"
Bücherei Stadt Stein Mühlstraße 1

Kurs-Nr. 24F 5800 S

Eintritt 10,- Euro

Ein vielschichtiger Regionalkrimi der an die Nieren geht.



vhs  STADT STEIN BÜCHEREI



24F 5801 S Autorenlesung: Boris von Heesen liest "Was Männer kosten"
Schritt für Schritt trägt der Autor zusammen, wie hoch der Preis ist, den wir alle für toxische männliche Verhaltensweisen bezahlen: 63 Mrd. €/Jahr kosten sie dieses Land
Donnerstag, 07.03.2024, 19:00-21:00 Uhr, Rathaus Stein, Hauptstr. 56, Kultursaal | Gebühr: 10,00 €

Buch Besuch Mittwoch
17. April 19.30 Uhr
Autorenlesung mit Monika Martin
"Schleuse 72"
Bücherei Stadt Stein Mühlstraße 1

Kurs-Nr. 24F 5802 S

Eintritt 10,- Euro


Kriminalhauptkommissarin Charlotte Gerlach ermittelt und kommt einem Schatz auf die Spur.

vhs  STADT STEIN BÜCHEREI

Nürnberg – Santiago – Porto und zurück

Johannes Ernst

Impulsvortrag mit Bildern und Geschichten über die prägendsten Erfahrungen und wichtigsten Erkenntnisse auf seinem Pilgerweg

Im Juli 2021 folgte Johannes Ernst dem Ruf seines Herzens. Er startete von Nürnberg aus zu Fuß auf den Jakobsweg und erreichte nach einer eindrucksvollen Reise Santiago de Compostela und Porto. Sein Rückweg führte ihn, nach einer Pause im Winter, zurück nach Hause, wo er im Sept. 2022 nach 14 Monaten ankam. Auf seiner 6.500 km langen Pilgerreise durchlebte er Momente großer Freude und tiefer Herausforderungen, wuchs über sich hinaus und erlebte die Großzügigkeit der Menschen. In diesem Vortrag teilt er seine Erfahrungen, inspiriert seine Zuhörer:innen, vermittelt neue Perspektiven und macht Mut Grenzen zu überwinden und Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen.

6.500 Kilometer
Zu Fuß auf dem Jakobsweg

Gewinnen Sie neue Perspektiven und den Mut, eigene Grenzen zu überwinden.

Kurs 24F 5805 S Freitag, 23. Februar, 19 Uhr, Alte Kirche, Alter Kirchplatz 8, Saal (OG), Stein, Gebühr: 12,00 €





Faszination FILM

Filmgenuss hoch 5

vhs-Kino unter Freunden, Familie und Nachbarn

In der Alten Kirche in Stein, Alter Kirchplatz 8, Saal (OG)

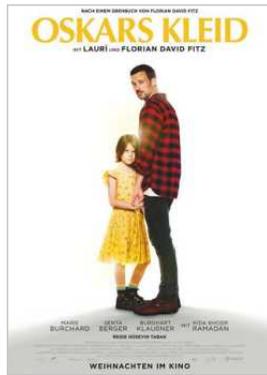
Seien Sie dabei, wenn sich im historischen Ambiente die roten Samtvorhänge teilen und die Leinwand dahinter zum Leben erwacht. Für alle Filmliebhaber haben wir einen handverlesenen Movie-Mix zusammengestellt und laden unter den funkelnden Kronleuchtern der Alten Kirche zu diesem seltenen Erlebnis ein. Wir freuen uns auf schöne Kinoabende mit Ihnen.

- ▶ Karten im vhs-Vorverkauf und evt. Restkarten an der Abendkasse
- ▶ Freie Platzwahl
- ▶ Getränkeverkauf vor Filmbeginn
- ▶ Kleine Überraschung für den echten Filmgenuss



"Heaven Can Wait – Wir leben jetzt"
Donnerstag, 15. Februar,
16:00 Uhr, 5,00 €
Kurs 24F 5840 S

In HEAVEN CAN WAIT – WIR LEBEN JETZT entdecken wir das Herz des Hamburger Chores, in dem alle Mitglieder mindestens 70 Jahre alt sind und das unbeschreibliche Gefühl der Freiheit erfahren, das nur das Singen bieten kann. „Wenn ich singe, dann fühle ich mich frei“ – diese Emotion durchdringt den Film, während wir sechs Chormitglieder auf ihrer mutigen Reise beobachten, die sich trauen, sich im hohen Alter vor ein Publikum zu stellen und ein Stück ihrer Seele preiszugeben. Die Herausforderung, sich zu öffnen und mit ihrem Gesang zu berühren, ist groß, denn diese „Kriegsgeneration“ hat nie gelernt, über ihre Gefühle zu sprechen. Chorleiter Jan-Christof Scheibe kämpft ebenfalls mit seinen eigenen Grenzen, wenn er moderne Hits wie „Emanuela“ von Fettes Brot auswählt, die eine innere Haltung erfordern, um auf der Bühne zu überzeugen.
Filmplakat und Text:
dorkkinomachen.de



"Oskars Kleid"
Ben lebt in Trennung und findet nur ganz langsam wieder zu seinem neun-jährigen Sohn Oskar. Nun verkündet Oskar, dass er partout im Kleid zur Schule gehen und Lilli genannt werden möchte.
Donnerstag, 15. Februar,
19:00 Uhr, 5,00 €
Kurs 24F 5841 S

Polizist Ben hat die Trennung von seiner Frau nicht gut verkraftet. Als sie wegen Komplikationen ihrer Schwangerschaft ins Krankenhaus muss, ist er alleine für ihre zwei gemeinsamen Kids zuständig, Sohn Oskar und Tochter Erna. Als ob das nicht schon Herausforderung genug für den Mann wäre, will Oskar partout im Kleid zur Schule und verkündet ihm, dass er Lilli genannt werden will.

Filmplakat:
www.dorkkinomachen.de
Text: www.mathaeser.de



"Top Gun Maverick"
Spüre das Bedürfnis... Das Bedürfnis nach Geschwindigkeit!
Samstag, 17. Februar,
19:30 Uhr, 5,00 €
Kurs 24F 5843 S

Aufgrund seiner Probleme mit Autoritäten hat es Flieger-Ass Maverick nie geschafft, die ganz große Karriere in der Navy zu machen. Anstatt Orden konnte er so vielmehr disziplinarische Verfahren sammeln. Nachdem er erneut über das Ziel hinausgeschossen ist, wird er kurzerhand zu seiner alten Elite-Flugschule Top Gun versetzt. Dort soll er die jungen Flieger, unter denen sich auch Rooster, der Sohn seines verstorbenen besten Freundes Goose befindet, auf eine Mission vorbereiten, die eigentlich unmöglich zu bewerkstelligen ist: Das schwer geschützte Nuklearprogramm eines fremden Landes muss zerstört werden. Weniger als drei Wochen bleiben zur Vorbereitung. Maverick hat nun alle Hände voll damit zu tun, die besten Absolventen der vergangenen Jahre zu einem Team zu formen, damit der Einsatz nicht zum Selbstmordkommando verkommt.

Filmplakat und Text:
dorkkinomachen.de



"Lieber Kurt"
Taschentuchkino, hier werden Tränen beim Weinen und Lachen vergossen, wunderschön!
Sonntag, 18. Februar,
17:00 Uhr, 5,00 €
Kurs 24F 5844 S

Jana und Kurt teilen sich nach ihrer Trennung das Sorgerecht für ihren gemeinsamen Sohn Kurt. Der erwachsene Kurt zieht mit seiner neuen Freundin Lena ins Brandenburger Land, um in der Nähe des kleinen Kurts zu sein. Eines Tages stirbt der kleine Kurt bei einem Sturz und die Familie weiß nicht, wie sie mit ihrer Trauer umgehen soll. Lena versucht, Kurt zu helfen, ist aber selbst stark betroffen. Die junge Beziehung steht vor einer schweren Prüfung und alle sind unsicher, wie es weitergehen soll.

Filmplakat und Text:
www.dorkkinomachen.de



"Gott, Du kannst ein Arsch sein"
Taschentuchkino. Auf eine unerwartet niederschmetternde Diagnose folgt ein unglaublicher Roadtrip.
Sonntag, 18. Februar,
19:30 Uhr, 5,00 €
Kurs 24F 5845 S

Steffis Leben könnte nicht schöner sein: Sie ist jung, hat einen tollen Freund, den Schulabschluss in der Tasche und eine Ausbildungsstelle in Aussicht. Die Abschlussfahrt soll nach Paris gehen. Doch dann erhält die 16-Jährige unerwartet eine niederschmetternde Diagnose: Ihr bleibt nicht mehr viel Zeit zum Leben. Der Bus nach Paris fährt ohne sie... Genau jetzt tritt Zirkusartist Steve in Steffis Leben. Er hat einen Führerschein und bietet an, sie kurzerhand nach Paris zu fahren. Mit geklautem Auto, ohne Geld und verfolgt von den besorgten Eltern brechen die beiden zu einem einzigartigen Roadtrip auf. Im Nordseewind fliegen, auf Kühen reiten, oder Snowboardfahren im Hochsommer – angetrieben von unbändiger Lebenslust stürzt sich Steffi in ein unglaubliches Abenteuer.

Filmplakat und Text:
dorkkinomachen.de

Alle Filmvorführungen
in Zusammenarbeit mit:



Weitere kulturelle Highlights
erleben mit unseren
Themenführungen auf den
Seiten 37/38



KULTUR PUR

23H 5807 S "Stein singt" – Weihnachtssingen

Erstmals findet am 18.12.2023 um 18.30 Uhr ein gemeinsames und festliches Weihnachtssingen statt. Die Musikschule Stein entführt im einzigartigen Ambiente der Alten Kirche auf eine Reise durch die Welt der traditionellen Weihnachtslieder. Gemeinsam erfüllen wir vor allem schöne alte Lieder mit neuem Leben und genießen den Zauber, der Weihnachten umgibt. Diese Zeit in der sich stimmungsvolle Musik, Brauchtum, Besinnlichkeit und Geselligkeit verbindet. Textsicherheit ist nicht notwendig, diese werden gut sichtbar auf Leinwand abgebildet. Eine Voranmeldung über die vhs ist möglich, aber nicht erforderlich. Alte Kirche, Alter Kirchplatz 8, 90547 Stein.

24F 5842 S "Ladies Night" – Achtsamkeit für mich!

Selbstfürsorge ist ein wichtiges Thema dieser Zeit.

Es gibt so viele Möglichkeiten Achtsam mit sich selbst umzugehen, eine Möglichkeit bieten wir mit unserer "Ladies Night". Denn manchmal braucht man nur eins:

Freitag, 16.02.2024, 19:00-22:00 Uhr, 1x | Alte Kirche, Alter Kirchplatz 8, Saal (OG), Stein | Gebühr: 8,00 €

NEU

Stein singt

Weihnachtssingen 18. Dez. 2023

18.30 Uhr

Alte Kirche,
Stein

Alle sind herzlich eingeladen.
Gemeinsam stimmen wir
uns auf die Festtage ein.
Ein festlicher Abend voller
Gesang und Gemeinschaft.

Eintritt frei!

**Die Musikschule Stein
führt Sie durch den Abend.**



Mit Bestuhlung • Getränkeverkauf • Kurs-Nr. 23H 5807 S



16. FEBRUAR

19 UHR

Stein, Alte Kirche
Alter Kirchplatz 8

Kurs-Nr.: 24F 5842 S

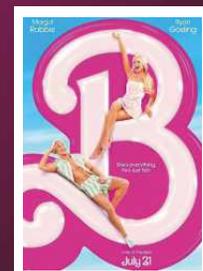
ladies 
night

Achtsamkeit für mich!

Selbstfürsorge ist ein wichtiges Thema dieser Zeit. Es gibt so viele Möglichkeiten achtsam mit sich selbst umzugehen, eine Möglichkeit bieten wir mit unserer "Ladies Night". Denn manchmal braucht man nur eins: einen lustigen Abend unter anderen Ladies.

Der Abend beginnt mit einem entspannten "get together" bei leckeren Getränken und Knabberereien. Psssst... Der erste Prosecco geht aufs Haus.

Sie ist alles. Er ist nur Ken. Im Barbie-Land zu leben bedeutet, ein perfektes Dasein an einem perfekten Ort zu führen. Außer natürlich, man steckt gerade in einer existenziellen Krise.
Info: www.themoviedb.org





OFFENE GRUPPEN & TREFFS

24F 5901 Z **Gemeinsam aus der Einsamkeit**

Kursleitung: Michaela Felbinger | Mittwoch, 10.01.2024 - 17.04.2024, 13:30-15:00 Uhr, 8x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (Küche) | gebührenfrei

24F 5902 Z **Gedankenaustausch im Gesprächskreis innehalten - nachdenken - miteinander ins Gespräch kommen**

Kursleitung: Elsava Schöner | Dienstags, 1x im Monat, 16.01./13.02./ 12.03.2024, je 15:30-17:00 Uhr sowie 09.04.2024, 16:30-18:00 Uhr, 4x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum | gebührenfrei

24F 5903 Z **"Die reifen Fröchtchen" - 60 plus - Kleingruppe -**

Kursleitung: Eva Aarma | Dienstag, 16.01.2024 - 12.03.2024, 17:30-18:45 Uhr, 8x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 3 (1.OG) | Gebühr: 35,00 €

24F 5906 Z **Singkreis: Singen macht Spaß – macht doch mit! wir singen alte und neue Lieder**

Kursleitung: Elsava Schöner | immer 1. und 3. Dienstag im Monat, 09.01.2024 - 16.04.2024, 15:30-17:00 Uhr, 7x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (Küche) | Gebühr: 10,50 €

24F 5907 Z **Mantra-Singen am Sonntag. Singen aus der Seele**

Kursleitung: Birgit Gößl | Sonntag, 04.02.2024, 10:00-11:30 Uhr, 1x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 12,00 €

Aktivkurse des
Senioren- und
Behinderten-
rates Stein



Literaturkreis 60+

**Geschichten teilen. Das Schöne am
gemeinsamen Leseabenteuer**

Termine: 8. Januar, 12. Februar, 11. März, 8. April
jeweils 17 - 18.30 Uhr

im Haus der Begegnung, Alexanderstr. 6, Stein
gebührenfrei

Kurse: 24F 5910 S, 24F 5911 S, 24F 5912 S, 24F 5913 S

Literaturkreis 60+ **Was ist schöner als eine gute Geschichte? Eine Geschichte, die man mit jemandem teilen kann.**

Kursleitung: Inge Sieder | Haus der Begegnung, Alexanderstr. 6, Stein | gebührenfrei

24F 5910 S Montag, 08.01.2024, 17:00-18:30 Uhr, 1x

24F 5911 S Montag, 12.02.2024, 17:00-18:30 Uhr, 1x

24F 5912 S Montag, 11.03.2024, 17:00-18:30 Uhr, 1x

24F 5913 S Montag, 08.04.2024, 17:00-18:30 Uhr, 1x

24F 5910 Z **Literarisches Gespräch**

Lesen - Gedanken austauschen - Blickwinkel erweitern

Ein Literaturkreis für anspruchsvolle Bücherfreund:innen

Kursleitung: Elsava Schöner | Mittwoch, 10.01./07.02./06.03.2024, je 15:30-17:00 Uhr sowie 03.04.2024, 16:30-18:00 Uhr, 4x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (Küche) | gebührenfrei

24F 5962 Z **Spiele-Nachmittag**

Gruppenleitung: Caroline Kerner | Donnerstag, 18.01.2024 - 28.03.2024, 16:00-18:00 Uhr, 6 x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum | gebührenfrei

24F 5963 Z **Spielerkreis – geistig fit bleiben und spielerisch das Gedächtnis und die Motorik trainieren. Spielenachmittag für Senior:innen mit Kaffee und Kuchen**

Kursleitung: Heidi Ewert | Donnerstag, 12.01.2024 - 18.04.2024, 14:00-17:00 Uhr, 8x, 14-tägig | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (Küche) | gebührenfrei

24F 5964 Z **Zirndorf spielt – Familien-Spiele-Sonntag Spieletreff für Groß und Klein**

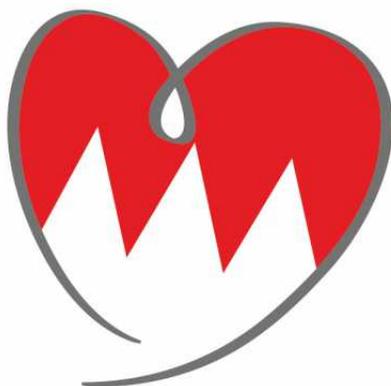
Sonntag, 03.03.2024, 13:00-18:00 Uhr, 1 x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum | gebührenfrei

24F 5965 Z **Schach für Jedermann (und -Frau) für Hobbyspieler:innen**

Kursleitung: Lothar Ermer | Montag, 15.01.2024 - 22.04.2024, 15:00-17:00 Uhr, 12x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (Küche) | gebührenfrei

24F 5972 Z **Wandergruppe für Senior:innen in Kooperation mit dem Seniorenbeirat Zirndorf**

Kursleitung: Christa Gruhn | Donnerstag, 18.01.2024 - 18.04.2024, 10:00-12:00 Uhr, 1x pro Monat | Treffpunkt: Zirndorf, Parkplatz Kneippallee | gebührenfrei; für nähere Informationen sprechen Sie uns



**MEI HERZ SCHLÄCHD
FÜR FRANG'N.
DOU BIN IECH DAHAM!**

HINTER DEN KULISSEN



Stephanie Klima

hilft Kindern dabei, die Freude am Sich-Bewegen wiederzuentdecken und fördert deren Resilienz und Stärke

*Kursleiter:innen
stellen
sich vor*



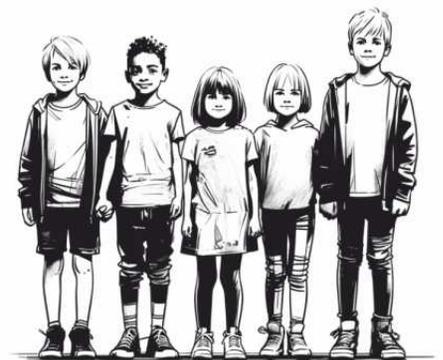
Mein Name ist Stephanie Klima, ich bin 36 Jahre alt.

Weil ich als Kind unsportlich war, hatte ich Probleme mit Mobbing und habe den Sportunterricht gehasst. Seit einigen Jahren habe ich das Bouldern und Klettern für mich entdeckt und damit die Liebe zur Bewegung. Das Gefühl, einen Sport zu finden, der Spaß macht und die Fortschritte wertzuschätzen, auch dann, wenn "alle anderen" es schneller lernen, möchte ich weitergeben.

Außerdem möchte ich Kinder stärken, damit sie nicht selbst zum Opfer von Mobbing werden.

Dafür arbeite ich als Boulder- und Klettertrainerin im Steinbock Zirndorf und beim DAV Erlangen - und biete Kurse bei der vhs an.

Ich freue mich schon auf dein(e) Kind(er)



Kinder unterstützen und stärken.

Meine Kurstipps:

24F 6112 Z Sport mit Spaß - auch für "Unsportliche" für Kinder von 6 bis 9 Jahren - Kleingruppe -
Dienstag, 16.01.2024 - 09.04.2024, 15:15-16:45 Uhr, 10x | Weiherhofer Hauptstr. 23 (Keller), Weiherhof/Zirndorf | Gebühr: 44,00 €

24F 6113 Z Sport mit Spaß - auch für "Unsportliche" für Kinder von 10 bis 12 Jahren - Kleingruppe -
Dienstag, 16.01.2024 - 09.04.2024, 16:50-18:20 Uhr, 10x | Weiherhofer Hauptstraße 23 (Keller), Weiherhof/Zirndorf | Gebühr: 44,00 €

Meine Kurstipps:

24F 6132 Z Selbstbehauptungs- und Resilienztraining, mehr Selbstbewusstsein für Dein Kind - für Kinder von 5 bis 8 Jahren
Donnerstag, 18.01.2024 - 11.04.2024, 16:00-17:00 Uhr, 10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 6 (2.OG) | Gebühr: 23,00 €

24F 6133 Z Selbstbehauptungs- und Resilienztraining, mehr Selbstbewusstsein für Dein Kind - für Kinder von 9 bis 12 Jahren
Donnerstag, 18.01.2024 - 11.04.2024, 17:15-18:15 Uhr, 10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 6 (2.OG) | Gebühr: 23,00 €

Ingenieurin weckt
junge Forschergeister



Diana Madzar
Herzessache Technik.

Ich bin zweifache Mutter und Ingenieurin. Fast zwei Jahrzehnte war ich in der Medizintechnik bei Siemens tätig. Nun möchte ich mein Wissen und meine Begeisterung für die Technik an Kinder und Jugendliche weitergeben. Ich habe mich zum Lernbegleiter weitergebildet und mich über verschiedenste Lehr- und Lernkonzepte schlau gemacht. Seit Mitte 2023 bin ich mit Kinderfuchs selbständig. Ich biete Experimental-Physik-Kurse und mehrtägige Mathecamp an (zu finden unter www.kinderfuchs.de). Bei diesen Kursen arbeite ich sehr praxisnah. Denn durch selbst Erfahren und Ausprobieren lernt man am besten.

In meinen Experimental-Kursen nehmen wir uns immer ein naturwissenschaftliches Themengebiet vor und forschen darüber. Die Kinder werden angeregt, sich bei Problemstellungen kreative Lösungen zu überlegen und entdecken auf spielerische Art die wissenschaftliche Arbeitsweise.

Meine Kurstipps:

Physik für Kinder von 8 - 12 Jahre - Licht und Schatten
24F 6000 S Lass dich überraschen und experimentiere selbst!
Sa., 27.01.24, Haus der Begegnung, Alexanderstr. 6, Stein

Physik für Kinder von 10 - 14 Jahre - Magnetismus
24F 6001 S Lass dich überraschen und experimentiere selbst!
Sa., 09.03.24, Haus der Begegnung, Alexanderstr. 6, Stein

Experimente der Physik für Kinder - Knoff Hoff Show (8 - 14 Jahre)
24F 6002 S Ei - Ei - Ei - Ostern ist vorbei und es sind noch Eier übrig?
Mit diesen werden heute spannende und unglaubliche Versuche vorgeführt!
Sa., 20.04.24 | Haus der Begegnung, Alexanderstr. 6, Stein

[Ausführliche Kursbeschreibungen auf Seite 36](#)



Junge vhs & Familie

Die junge vhs ist der "jüngste" Bereich der vhs. Sie richtet sich an Kinder, die ganz Kleinen wie auch die etwas Größeren, Jugendliche und junge Erwachsene im Alter von ca. 1 bis 16 Jahren, die in ihrer Freizeit gerne etwas Neues ausprobieren möchten und Kontakt zu Gleichaltrigen suchen.

Hier könnt ihr forschen und experimentieren, aktiv sein bei Sport mit Spaß sowie beim Rangeln, Raufen, Spielen, entspannen beim Kinderyoga, kreativ sein im Theater oder beim Basteln und Malen, aber auch Themen wie Selbstverteidigung haben hier ihren Platz ebenso wie Selbstbehauptung.

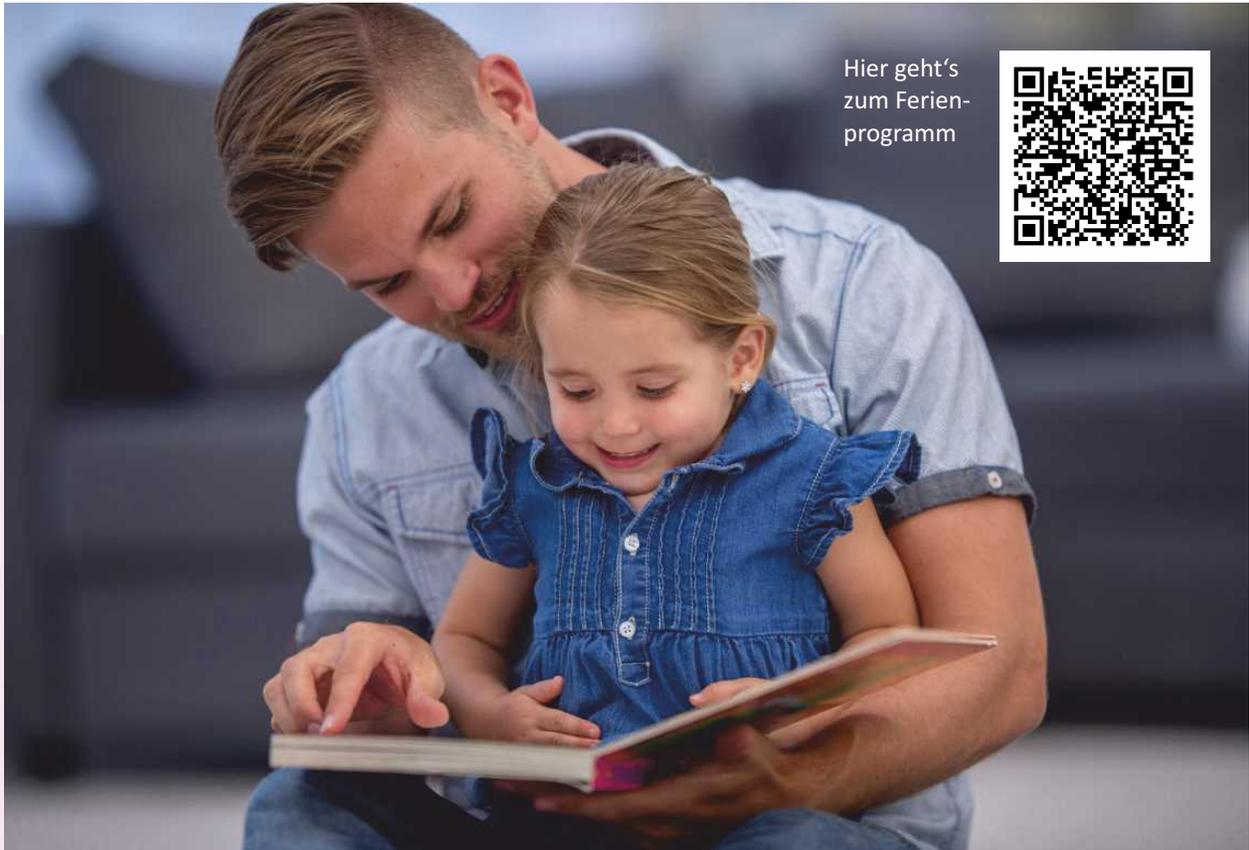


Neues
ausprobieren -
Kontakt zu
Gleichaltrigen
finden

Kurse für Kinder
und Jugendliche
von 1 - 16 Jahren

inside inspiriert

Entdecken. Bewegen. Erschaffen.



Hier geht's
zum Ferien-
programm



Außerdem findet ihr hier alle unsere Familienangebote

Die Angebote in diesem Bereich richten sich an Eltern bzw. Familien, egal ob Eltern, Großeltern oder Paten, die gemeinsam mit den Kindern lernen, kreativ sein, sich bewegen oder etwas erleben wollen. Aber auch reine Elternangebote sind hier versteckt wie bspw. zu Coaching & Kommunikation in der Familie.

Gerade auch unsere "Jungen" sind uns als vhs sehr wichtig, deshalb haben wir hierfür eine eigene Kategorie erstellt. Hier bieten wir ein vielfältiges Programm bei dem sicher für jeden etwas dabei ist. Gerne nehmen wir aber auch immer neue und interessante Ideen auf.

Wussten Sie schon, dass...

wir Ihnen auch gerne bei der Planung von Angeboten für die nächste Geburtstagsfeier Ihrer Kinder helfen? Basteln, Malen, Töpfern, Holz, Mosaik, Upcycling, Tanzen, Kochen – die Auswahl an Themen ist vielfältig. Das Zirndorfer Team hilft Ihnen gerne dabei. Sprechen Sie uns an!



inside inspiriert

Kostenfreies Kinder- Ferienprogramm an der vhs

Kinder
haben viele Talente,
die im Alltag nicht immer
zum Vorschein kommen und
hier können sie sich entfalten
und Freundschaften
schließen!

Jeder talentCAMPus bietet täglich Workshops mit musikalischer, darstellender oder bildender Kunst, vermittelt Medien-, Sprach- sowie Interkulturelle Kompetenz und endet stets mit einer Abschlusspräsentation, zu der auch Angehörige und Freunde eingeladen sind. Ein Auszug aus der großen Auswahl von Workshops: Skaten, Graffiti, Food Photography oder Upcycling. Und es folgen noch viele weitere Themen!

Teilnehmen können junge Menschen im Alter von 6 bis ca. 11 sowie 12 bis 16 Jahren, die von fachlich und pädagogisch versierten Kursleitenden in Gruppen angeleitet werden. Material und sogar das Mittagessen sind all inclusive. Und: Die Ferienwochen sind dank der Förderung für die Kids & Teens kostenfrei.

In der Faschingswoche vom 12. bis 16. Februar 2024 dreht sich alles um "Helau, Alaaf, Cyri Aha!" Karneval der Kulturen.

Wir besuchen den Kinder-Rosenmontagszug in Nürnberg und erleben die hiesigen Gebräuche und Sitten. Wir basteln, kochen und gestalten für unser vhs kreativ bunte Deko für unsere ganze eigene Faschingsfeier, mit der wir die unterschiedlichsten Bräuche der Kids und Kulturen vereinen. Und auch wenn Fasching am Aschermittwoch eigentlich endet und wir erfahren werden, warum das so ist, nutzen wir die restliche Woche, um den Karneval der Kulturen mit Nähen, Gestalten und Tanzen so richtig auszukosten.

Kurstipp 24F 6301 Z

Und auch während der Osterferien vom 25. März bis 6. April 2024 wird Ihre Kinder wieder ein abwechslungsreiches Programm erwarten. Anmeldebeginn hierfür ist der 1. Februar 2024.

In Zusammenarbeit mit weiteren Partnern aus unserer Kommune, vor allem dem Jugendhaus, dem Kulturamt und den Grundschulen, veranstaltet die vhs in Zirndorf zum wiederholten Male das Ferienbildungsprogramm talentCAMPus. Es wird vom Bundesministerium für Bildung und Forschung gefördert und vom Deutschen Volkshochschulverband unterstützt.

**Kultur
macht STARK**
Bündnisse für Bildung

GEFÖRDERT VOM
 Bundesministerium
für Bildung
und Forschung

talentCAMPus
Ein Bildungs-
konzept des DVV

vhs 
Deutscher
Volkshochschul-
Verband





JUNGE VHS & FAMILIE

Programm Frühjahrs-Trimester 2024



junge vhs

BEWEGUNG

24F 6110 S Zumbakids® mit Vera, 7 - 11 Jahre 
Merkfähigkeit, Teamwork und das Selbstwertgefühl spielerisch fördern

Kursleitung: Vera Homayunfar |
Donnerstag, 18.01.2024 - 11.04.2024, 16:45-17:45 Uhr, 10x |
Grundschule Stein, Neuwerker Weg 29, Aula | Gebühr: 53,00 €

24F 6111 Z Kinderyoga ab 5 Jahren

Kursleitung: Birgit Göß | Montag, 22.01.2024 - 18.03.2024,
15:30-16:30 Uhr, 8x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 3 (1.OG) |
Gebühr: 48,00 €

**24F 6112 Z Sport mit Spaß
für Kinder von 6 bis 9 Jahren - Kleingruppe -**

Kursleitung: Stephanie Klima | Dienstag, 16.01.2024 -
09.04.2024, 15:15-16:45 Uhr, 10x | Weiherhofer Haupt-
straße 23 (Keller), Weiherhof/Zirndorf | Gebühr: 44,00 €

**24F 6113 Z Sport mit Spaß
für Kinder von 10 bis 12 Jahren - Kleingruppe -**

Kursleitung: Stephanie Klima | Dienstag, 16.01.2024 -
09.04.2024, 16:50-18:20 Uhr, 10x | Weiherhofer Haupt-
straße 23 (Keller), Weiherhof/Zirndorf | Gebühr: 44,00 €

24F 6131 Z Selbstverteidigung für Kinder (ab 9 Jahren)

Kursleitung: Ahmet Buzluhan | Donnerstag, 18.01.2024 -
14.03.2024, 16:30-17:30 Uhr, 8x | Schulturnhalle Mühlstr. 6,
Zirndorf | Gebühr: 22,00 €

**24F 6132 Z Selbstbehauptungs- und Resilienztraining, mehr
Selbstbewusstsein für Dein Kind für Kinder von 5 bis 8 Jahren**

Kursleitung: Stephanie Klima | Donnerstag, 18.01.2024 -
11.04.2024, 16:00-17:00 Uhr, 10x | vhs Zirndorf,
Schulstr. 4, Raum 6 (2.OG) | Gebühr: 23,00 €

NEU

**24F 6133 Z Selbstbehauptungs- und Resilienztraining, mehr
Selbstbewusstsein für Dein Kind für Kinder von 9 bis 12 Jahren**

Kursleitung: Stephanie Klima | Donnerstag, 18.01.2024 -
11.04.2024, 17:15-18:15 Uhr, 10x | vhs Zirndorf,
Schulstr. 4, Raum 6 (2.OG) | Gebühr: 23,00 €

NEU

**24F 6134 Z Workshop "Stark mit Herz und Verstand -
Stark auch ohne Muckis!" Für Kinder von 5 bis 9 Jahren**

Kursleitung: Martina Pfister | Mittwoch, 28.02.2024, 16:00-17:30
Uhr, 1x | Neue Mitte Zirndorf, Breslauer Str. 34 | Gebühr: 5,00 €

THEATER

**24F 6212 S Wir spielen Theater - für Kinder von 5 - 8 Jahren.
Zuerst basteln wir lustige Masken und spielen dann ein kleines
Theaterstück.**

Kursleitung: Andrea Lederer | Samstag, 16.03.2024, 14:00-16:00
Uhr, 1x | Mittelschule Stein, Neuwerker Weg 29, Zi. 206 |
Gebühr: 10,00 €

KREATIVITÄT

**24F 6213 Z Farbe trifft Schrift. Kleine Kunstwerke für jede
Gelegenheit für Kinder ab 10 Jahren**

Kursleitung: Barbara Guder | Freitag, 23.02.2024, 15:00-17:00 Uhr,
1x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Kreativwerkstatt (1.St.) |
Gebühr: 17,00 €



FÜR DIE GANZE FAMILIE

24F 6220 Z Glänzende Lichterschalen aus Gips ein glänzender (Groß-)Eltern-Kind-Nachmittag

Kursleitung: Barbara Guder | Freitag, 08.03.2024, 15:00-16:30 Uhr,
1x | kreativ vhs, Zirndorf, Bastelwerkstatt (1.St.) | Gebühr: 24,00 €

24F 6221 Z Kunterbunte Ostereier - filzen und verzaubern ein kreativer (Groß-)Eltern-Kind-Nachmittag

Kursleitung: Barbara Guder | Freitag, 15.03.2024, 15:00-16:30 Uhr,
1x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Kreativwerkstatt (1.St.) |
Gebühr: 18,00 €

Großeltern-Kinder-
Töpfern Seite 18



Auf die Säge, fertig los.... Tiere, Figuren, Blumen aus Sperrholz, Kaminholz und Ästen. Großeltern-Eltern-Enkel-Kind-Samstag - gemeinsam kreativ sein für Kinder ab 5 Jahren

Kursleitung: Ute Höhn | Samstag, 16.03.2024 | vhs kreativ,
Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Kreativwerkstatt (1.St.) | Gebühr: 16,00 €

24F 6222 Z Vormittag: 10:00-13:00 Uhr, 1x

24F 6223 Z Nachmittag: 15:30-18:00 Uhr, 1x

Kunterbuntes Mosaik. Großeltern-Eltern-Enkel-Kind-Samstag - gemeinsam kreativ sein für Kinder ab 4 Jahren

Kursleitung: Ute Höhn | Samstag, 24.02.2024 | vhs kreativ,
Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Kreativwerkstatt (1.St.) | Gebühr: 16,00 €

24F 6225 Z Vormittag: 10:00-13:00 Uhr, 1x

24F 6226 Z Nachmittag: 15:30-18:00 Uhr, 1x

FERIENWOCHE

24F 6301 Z Helau, Alaaf, Cyri Aha! Karneval der Kulturen Ferienwoche für Kinder von 6 bis 10 Jahren (kostenfrei, Anmeldung erforderlich)

Montag, 12.02.2024 - 16.02.2024, täglich 09:00-15:00 Uhr, 5x |
vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (Küche) |
kostenfrei, Anmeldung unbedingt erforderlich

OSTERFERIENPROGRAMM



Das Osterferienprogramm
ist ab 1. Februar 2024 online
und zur Anmeldung freigegeben.

MUTTER-KIND-GRUPPE

24F 6710 Z Mutter – Kind - Gruppe für 1 bis 3 Jährige „Gemeinsam Wachsen-Mutter-Kind-Entdeckungsreise“

Kursleitung: Michaela Felbinger | Dienstag, 09.01.2024 -
23.04.2024, 10:00-11:30 Uhr, 15x | vhs kreativ, Zirndorf,
Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (Küche) | Gebühr: 15,00 €

NEU

PHYSIK & EXPERIMENTE



Physik für Kinder von 8 - 12 Jahre - Licht und Schatten

24F 6000 S Lass dich überraschen und experimentiere selbst!

Heute heißt es: durch Experimente Physik hautnah erleben.
Lass Dich überraschen und probiere eigene Experimente. Es wird
geknobelt, gebastelt und Du erfährst erste physikalische Gesetz-
mäßigkeiten. Licht und Schatten werden im heutigen
Kurs genauer beleuchtet! Gebastelte Werke werden
mit nach Hause genommen.

NEU

Kursleitung: Diana Madzar | Sa., 27.01.24, 09:30 - 12:30 Uhr,
1x | Haus der Begegnung, Alexanderstr. 6, Stein | Gebühr: 15,00 €
(2 € Materialgeld in der Kursgebühr enthalten.) Bitte mitbringen:
leerer Tetra-Pack (Milch oder Safttüte) und eine Schere

Physik für Kinder von 10 - 14 Jahre - Magnetismus

24F 6001 S Lass dich überraschen und experimentiere selbst!

Heute heißt es MAGNETISMUS: durch Experimente Physik
hautnah erleben. Lass Dich überraschen und probiere
eigene Experimente. Es wird geknobelt, gebastelt
und Du erfährst erste physikalische Gesetzmäßigkeiten.
Gebastelte Werke werden mit nach Hause genommen.

NEU

Kursleitung: Diana Madzar | Sa., 09.03.24, 13:30 - 16:30 Uhr, 1x
Haus der Begegnung, Alexanderstr. 6, Stein | Gebühr: 16,00 € -
(3 € Materialgeld in der Kursgebühr enthalten.) Bitte mitbringen:
eine Batterie AA und eine leere Streichholzschachtel.

Experimente der Physik für Kinder –

Knoff Hoff Show (für Kinder von 8 - 14 Jahren)

24F 6002 S Ei - Ei - Ei - Ostern ist vorbei und es sind
noch Eier übrig? Mit diesen werden heute spannende
und unglaubliche Versuche durchgeführt!

NEU

Experimente zum Staunen! Lehnt euch zurück und genießt die
Show! Ei - Ei - Ei - Ostern ist vorbei und es sind noch Eier übrig?
Mit diesen werden heute spannende und unglaubliche Versuche
vorgeführt! Bei dem ein oder anderen Versuch wird natürlich
auch ein Assistent zum Einsatz kommen.

Kursleitung: Diana Madzar | Sa., 20.04.24, 13.30 - 16.30 Uhr, 1x
Haus der Begegnung, Alexanderstr. 6, Stein | Gebühr: 13,00 €

?

Detaillierte Kursinfos online unter:
www.vhs-zirndorf-stein.de



VHS UNTERWEGS

Programm Frühjahrs-Trimester 2024

TAGESFAHRTEN

24F 7000 Z

**Würzburger Magical History
Städtetour im Komfortbus und
Straßenkabarett mit Verköstigung.
Erleben Sie Würzburg und seine
faszinierenden Sehenswürdigkeiten
auf entspannte und bequeme Weise
während unserer "Magical History Bustour".**

*Ein unvergessliches Abenteuer, das typisch fränkische
Lebensfreude und Humor verkörpert: Unsere
Stadtführung ist außergewöhnlich - sie ist echtes
Straßenkabarett mit kulinarischen Genüssen!*

Reiseleitung: Sylvia Brehm | Samstag, 20.04.2024, 10:30-
19:30 Uhr, 1x | Treffpunkt Zirndorf Schulbushaltestelle-
Grundschule 2 Steinweg | Gebühr: 79,00 € (inkl. voller
Verköstigung und Straßenkabarett)



*Bis bald, auf erlebnisreichen
Wegen. Ihre Sylvia Brehm*

24F 7002 Z **Tagesfahrt: Regensburg und Nepal
Himalaya Park. Die Stadt Regensburg ist bekannt für
seine Gastfreundschaft und sein reiches kulturelles
Erbe. Lassen Sie sich von der Stadt verzaubern und
tauchen Sie ein in ihre einzigartige Atmosphäre!**

*Auf dem weitläufigen Gelände des Nepal Himalaya Park
mit nepalesischem Tempel und zahlreichen Kunstwerken
verschmelzen Kultur und Natur auf wunderbare Weise
und entführen uns in eine "andere Welt". Erleben Sie
einen unvergesslichen Tag, der kulturelle Entdeckungen in
Regensburg mit der Schönheit des Nepal Himalaya Parks
in eine faszinierende Erfahrung vereint!*

Reiseleitung: Sylvia Brehm | Samstag, 13.07.2024, 9:30-
18:30 Uhr, 1x | Treffpunkt Zirndorf Schulbushaltestelle-
Grundschule 2 Steinweg | Gebühr: 50,00 €



24F 7003 Z **RadKulTour
(Wenzelburg/ Lauf an der Pegnitz)
inkl. kleiner Burgführung.**

*Erkunden Sie auf unserer
Radtour von Zirndorf zur
Wenzelburg eine einzigartige*

Perle an der Pegnitz mit malerischem Ambiente.

Kursleitung: Sylvia Brehm | Samstag, 29.06. 2024, 10:30-
17:00 Uhr, 1x | Schulbushaltestelle-Grundschule 2 /
Steinweg | Gebühr: 15,00 €

VORANKÜNDIGUNG:

24S 7004 Z **Oldtimerausstellung
mit Führung und Zwei-Täler Rundfahrt
Pegnitz- & Sittenbachtal, 19. Oktober 2024**

THEMENFÜHRUNGEN

24F 7301 S **Ein kriminalgeschichtlicher Rundgang in Nürnberg -
Mörder, Fälscher, Messerstecher. Wo verrichtete der Nürnberger
Henker sein blutiges Gewerbe? Wo stand der Pranger?**

Kursleitung: Geschichte für Alle e.V. | Dienstag, 23.01.2024, 15:00-
17:00 Uhr, 1x | Treffpunkt: Henkerhaus, Trödelmarkt 58, Nürnberg |
Gebühr: 11,00 €

NEU

24F 7302 S **Führung Museum
"Alte Mine" - Besonderheiten
der Bleiminenfertigung des
19. und 20. Jahrhunderts**

Kursleitung: Erlebnismeile
Faber-Castell | Donnerstag,
22.02.2024, 16:00-17:30 Uhr,
1x | Treffpunkt: Faber-Castell,
Alte Mine, Mühlstr. 2, Stein |
Gebühr: 12,00 €



24F 7303 S **Historische
Felsengänge mit Brauerei-
besichtigung – Das größte
zusammenhängende Felsenkeller-
labyrinth Süddeutschlands entdecken.**

**Kostprobe des traditionellen Nürnberger Rotbiers der Hausbrauerei
Altstadthof möglich.**

Kursleitung: Geschichte für Alle e.V. | Donnerstag, 14.03.2024, 15:10-
16:10 Uhr, 1x | Treffpunkt: 15 Uhr am Brauereiladen, Bergstr. 19,
Nürnberg | Gebühr: 10,00 €

NEU

24F 7304 Z **Polizei inside – Ein Blick hinter die Kulissen der
Polizeiinspektion Zirndorf und die Arbeit unserer Polizei**

Kursleitung: Bernd Klaski | Mittwoch, 21.02.2024, 16:00-18:00 Uhr, 1x
Treffpunkt: Polizeiinspektion Zirndorf | Gebühr: 5,00 €



*Seien Sie bereit
für spannende
Ermittlungen beim
kriminalgeschichtlichen
Rundgang am
24. Januar
in Nürnberg*



24F 7304 S

„Nur Fliegen ist schöner“. Der Albrecht Dürer Airport Nürnberg. Ein seltener und spannender Blick hinter die Kulissen des Flughafenbetriebs

Bitte Personalausweis mitbringen!

Bitte beachten: Wir passieren die Sicherheitskontrolle, deshalb dürfen Scheren, Messer, Waffen, Pfeffersprays, Flüssigkeiten o. ä. nicht mitgeführt werden.

Kursleitung: Visitor Services Flughafen Nürnberg GmbH | Do., 18.04.2024, 13.30-15.00 Uhr, 1x | Treffpunkt: Flughafen Nürnberg, TOR 1 (von der Abflughalle ca. 50 m rechts), Gebühr: 15,00 €



Begeben Sie sich mit uns auf eine Tour, die einen exklusiven Blick hinter die Kulissen des Flughafenbetriebs gewährt und erleben Sie die Abfertigung eines Flugzeuges aus nächster Nähe. Bestaunen Sie die Spezialfahrzeuge der Flughafen-Feuerwehr mit ihren riesigen, PS-starken Flugfeldlöschfahrzeugen. Wir bringen Sie zur Halle A, dem größten Hangar mit 15 m Torhöhe und zur 2.700 m langen Start- und Landebahn. Außerdem machen wir einen Abstecher in den Bereich der General Aviation mit Firmen- und VIP-Jets und werfen einen Blick durch die Fenster des Bereichs Aviation Maintenance, wo die Flugzeuge repariert und gewartet werden.

24F 7305 Z

Ein Blick hinter die Kulissen: Tierschutzhaus Fürth e. V.

Mittwoch, 13.03.2024, 16:00-16:45 Uhr, 1x | Tierschutzhaus Fürth e. V., Stadelner Hard 2B, Fürth | Gebühr: 5,00 € (diese wird bis auf eine kleine Bearbeitungspauschale direkt an das Tierschutzhaus gespendet)

24F 7306 Z

Feuerwehr inside – Ein Blick hinter die Kulissen der Feuerwache Zirndorf und die Arbeit unserer stolzen Feuerwehr

Datum wird noch bekannt gegeben, 16:00-18:00 Uhr, 1x | Treffpunkt: Feuerwache Zirndorf | Gebühr: 5,00 €

24F 7401 Z

Honigseife selbst herstellen (Triesdorf)

Kursleitung: Landwirtschaftliche Lehranstalten Triesdorf | Freitag, 26.01.2024, 09:30-16:30 Uhr, 1x | Triesdorf, Landwirtschaftliche Lehranstalten, 91746 Weidenbach | Gebühr: 99,00 €



Heimatliebe. Fränkischer Kartoffelklassiker Baunzen

Zutaten

1 kg Kartoffeln, mehlig, gekocht und heiß durchgedrückt oder vom Vortag fein gerieben
2 Eier, 150 g Mehl
Salz, Fett zum Ausbacken



Zubereitung

- Erkalte Kartoffeln mit Mehl und Salz vorsichtig mischen, mit den Eiern zu einem Teig verkneten. In eine Rolle formen, gleichmäßige Walnussgroße Stücke abschneiden und auf einem bemehlten Brett fingerdicke Nudeln formen.
- In heißem Fett rundherum goldbraun herausbacken.
- Dazu passt Kompott, eingemachte Kürbisse oder Sauerkraut.

inside genießen

Lieblings
Rezept

Weitere Lieblings-
Rezepte hier:



Originalrezept und Foto von unserer Koch-Dozentin Monika Haspel. Siehe Portrait auf Seite 24.





vhs

Veranstaltungsorte +
vhs-Geschäftsstelle
Zirndorf



9
Zirndorfer Nordstadt, Breslauer Str. 34



2
kreativ vhs, Volkhardtstr. 3



3
Mittelschule, Volkhardtstr. 5



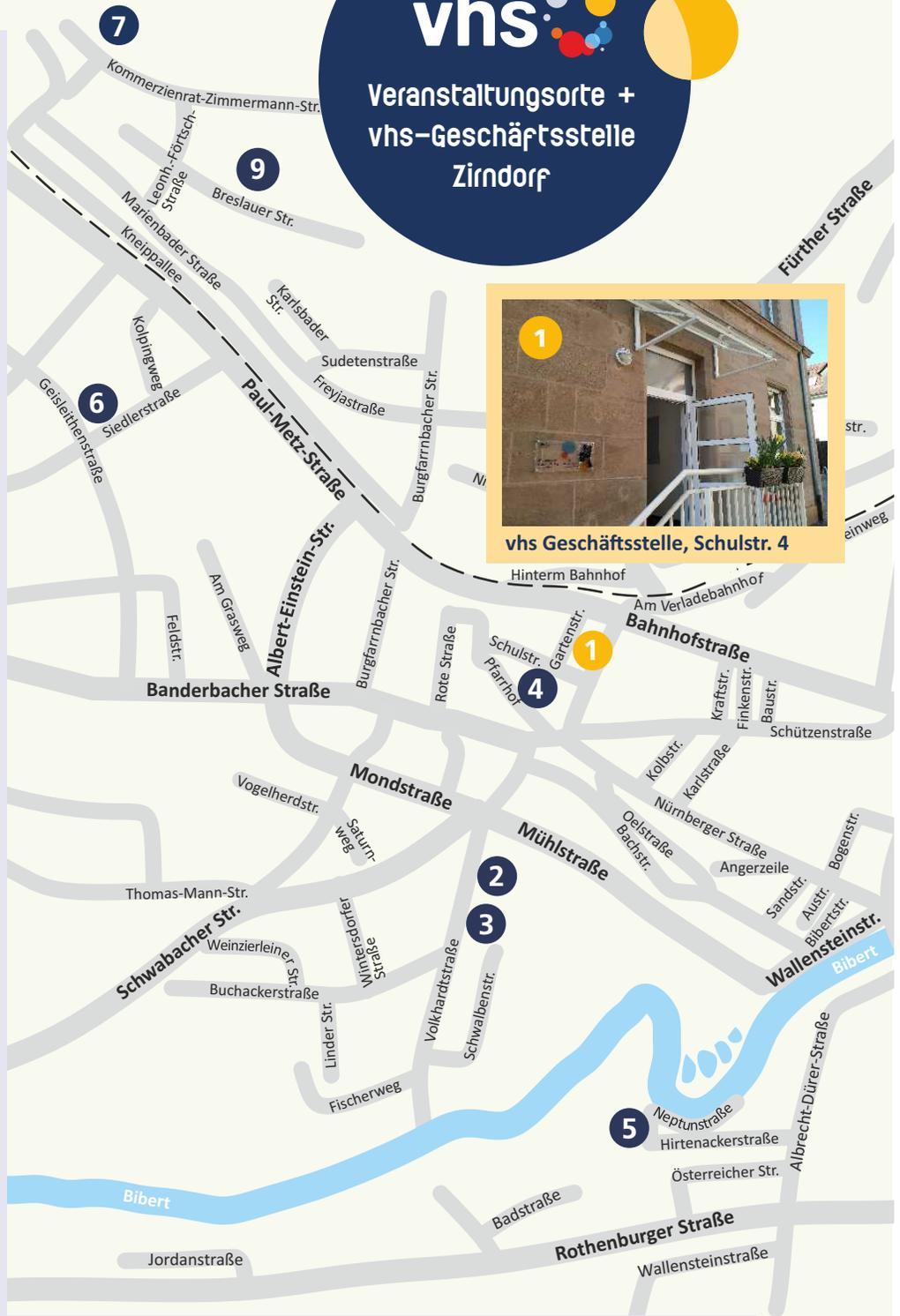
4
Gemeindehaus St. Rochus, Pfarrhof 3



5
Bibertbad, Neptunstr. 8



6
Grundschule, Geisleithenstr. 28



1
vhs Geschäftsstelle, Schulstr. 4



7
KiTa Purzelbaum,
Am Achterplätzchen 4



8
Sportraum Weiherhof,
Weiherhofer Hauptstr. 23



2 Kulturhaus, Gasweg 1



3 Haus der Begegnung, Alexanderstr. 6



4 Grundschule, Neuwerker Weg 29

STADT STEIN
Schön, hier zu sein.



1 vhs Geschäftsstelle Stein
Untere Wassergasse 3



5 Alte Kirche, Alter Kirchplatz 8



8 FrauenWerk Stein, Deutenbacher Str. 1



6 Mittelschule, Neuwerker Weg 29



7 Grundschule Mühlstraße, Mühlstr. 29

AGB & Datenschutz

• Teilnahme und Anmeldeverfahren:

Die Veranstaltungen der Volkshochschule stehen jedem offen. Voraussetzung für die Teilnahme ist der Abschluss eines Benutzungsvertrags. Ein Benutzungsvertrag kommt mit der Anmeldung zu einer Veranstaltung und der Annahme durch die vhs (Eintragung in die Teilnehmerliste) zustande. Der Besuch von Veranstaltungen verpflichtet zur Eintragung in die Teilnehmerliste und zur Zahlung der Kursgebühr. Ihre Anmeldung ist verbindlich.

Grundsätzlich ist für alle vhs-Veranstaltungen eine vorherige Anmeldung in Verbindung mit einer Einzugsermächtigung erforderlich. Die Kursplätze werden in der Reihenfolge ihres Eingangs bearbeitet sowie bei Vorliegen eines gültigen SEPA-Mandats bis zur Höchstbelegungsgrenze der jeweiligen Veranstaltung vergeben. Die Teilbelegung von mehrteiligen Veranstaltungen ist nicht möglich. Die vhs entscheidet eine Woche vor Kursbeginn, ob die jeweilige Veranstaltung aufgrund der gemeldeten Interessenten stattfindet. Melden Sie sich daher bitte spätestens eine Woche vor Kursbeginn an.

Für Ihre Anmeldung geben Sie bitte Ihre Daten und Bankverbindung vollständig an. Unvollständig, fehlerhaft und nicht leserlich ausgefüllte Anmeldescheine sowie Anmeldungen ohne Bankverbindung und Telefonnummer können nicht bearbeitet werden. Beachten Sie, dass Rücklastschriftgebühren der Bank, die durch einen unberechtigten Widerruf oder nicht ausreichende Angaben oder Kontendeckung entstehen, zu Lasten der Kontoinhaber gehen. Wenn keine Abbuchungsermächtigung erteilt wird, ist die Gebühr im Voraus nach Rechnungserhalt zu überweisen und eine Bezahlung der Kursgebühren vor Veranstaltungsbeginn sicherzustellen.

Bitte beachten Sie, dass im Falle einer persönlichen oder schriftlichen Anmeldung keine schriftliche Bestätigung seitens der vhs erfolgen kann. Wir benachrichtigen Sie nur bei Bedarf, bspw. Ausfall oder Änderungen. Mit Ihrer Anmeldung stimmen Sie den Datenschutzrichtlinien zur Nutzung und Weitergabe Ihrer Daten zu. Ferner erklären Sie sich damit einverstanden, dass Ihre Kontaktdaten (Name und eMail-Adresse) zum Zweck der Information zum Leistungsspektrum der Volkshochschulen Zirndorf & Stein gespeichert und zur Kontaktaufnahme genutzt werden, um mich per eMail regelmäßig über aktuelle Leistungen und Neuigkeiten sowie Kursangelegenheiten zu informieren.

• Leistungsumfang:

Der Leistungsumfang der vhs ergibt sich aus der Kursbeschreibung des aktuellen Programms. Kursleiter:innen sind zur Änderung der Vertragsbedingungen und zur Abgabe von Zusagen nicht berechtigt. Änderungen jeglicher Art bedürfen der Schriftform. Während der Schulferien finden in der Regel keine Kurse und Veranstaltungen statt. Ausnahmen, auch bezüglich verschiedener Feiertage, sind möglich. Programmänderungen bleiben vorbehalten. Sie werden rechtzeitig über die Presse oder über persönliche Anschriften in Kenntnis gesetzt. Bei kurzfristigem Kursausfall werden die Teilnehmer:innen nach Möglichkeit von der Kursleitung oder der vhs per eMail benachrichtigt. Ein Anspruch darauf besteht jedoch nicht. Ausgefallene Kursstunden werden nachgeholt. Sollte ein Kurswechsel aus pädagogischen Gründen notwendig sein, versuchen wir mit Ihnen eine geeignete Ausweichmöglichkeit zu finden. Ein Anspruch darauf besteht nicht.

• Kursgebühr und Zahlung:

Mit der Anmeldung zu einer Veranstaltung wird ein Entgelt fällig. Schuldner:in ist der/die Kursteilnehmer:in bzw. bei Minderjährigen deren gesetzliche Vertreter:in. Die Bezahlung des Entgelts kann per Lastschriftverfahren erfolgen. Ermäßigung kann bei der Anmeldung auf Antrag mit entsprechendem Nachweis nur bei Veranstaltungen gewährt werden, die nicht Zielgruppenbezogen (z. B. Kinder, Junge vhs, Senior:innen, vhs unterwegs) oder Sonderveranstaltungen sind. Beachten Sie außerdem den Vermerk "keine Ermäßigung möglich" bei verschiedenen Veranstaltungen.

Ermäßigungsberechtigt sind Schüler:innen und Student:innen sowie Personen, die Arbeitslosengeld II oder Grundsicherung nach den Bestimmungen des SGB XII beziehen. Ermäßigungen sind nicht möglich für den Ersatz von Materialkosten. Zudem kann jeweils nur eine Art von Ermäßigung in Anspruch genommen werden.

Die Gebühren sind bei den einzelnen Veranstaltungen angegeben. Sie gelten bei Erreichen der Mindestteilnehmerzahl. Diese wird von der vhs nach den Erfordernissen des jeweiligen Kurses festgelegt (i.d.R. 12). Bei Sprachkursen beträgt die Mindestteilnehmerzahl i.d.R. 12. In Abhängigkeit der Teilnehmerzahl werden in Sprachkursen die Gebühren gemäß der aktuellen Tabelle auf der Homepage angepasst. Ist die Teilnehmerzahl geringer als 6 Teilnehmer:innen, kann die vhs vom Vertrag zurücktreten. Im Interesse der Teilnehmer:innen und ihrer Lernerfolge wird auch eine Höchstteilnehmerzahl festgelegt. Gehen mehr Anmeldungen ein als Kursplätze zur Verfügung stehen, werden Wartelisten geführt bzw. können bei entsprechender Nachfrage Zusatzkurse eingerichtet werden, sofern dies aus räumlichen und personellen Gründen möglich ist. Veranstaltungen, die die Mindestteilnehmerzahl nicht erreichen, können bei Aufzahlung auf die reguläre Kursgebühr oder mit Kürzung der Unterrichtstermine stattfinden. Maßgeblich ist dabei die festgestellte Teilnehmerzahl am 1. Kurstag. Später hinzukommende Teilnehmer:innen sind willkommen, verringern aber die festgelegte Kursgebühr nicht mehr. Bei Reisen und Tagesfahrten gelten gesonderte, ausgewiesene Geschäftsbedingungen.

• Rücktritt:

durch die Einrichtung

Die vhs kann bei zu geringer Teilnehmerzahl, Ausfall von Kursleiter:innen oder aus anderen unvorhersehbaren Gründen eine Veranstaltung absagen. In diesem Fall werden bereits geleistete Zahlungen erstattet. Weitergehende Ansprüche gegen die vhs sind ausgeschlossen. Der/die jeweilige Kursleiter:in kann Personen, die die Veranstaltung erheblich stören, von der weiteren Teilnahme ganz oder teilweise ausschließen. In diesem Fall hat der/die Teilnehmer:in keinen Anspruch auf Rückerstattung der bereits entrichteten Entgelte.

durch den/die Teilnehmer:in

Der Rücktritt von der Anmeldung muss gegenüber der Geschäftsstelle spätestens eine Woche vor Veranstaltungsbeginn schriftlich (per eMail, Fax oder Brief) erklärt werden. Hierfür fällt eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 2,50 Euro an. Kein Anspruch auf Erstattung der Kursgebühr besteht bei verspätetem Rücktritt oder bei Ausschluss der/des Teilnehmer:in vom Kurs. Im Krankheitsfall erstattet die vhs die Kursgebühr anteilig gegen Vorlage eines Attestes abzgl. der Bearbeitungsgebühr. Eine Abmeldung beim der Kursleitung oder das Fernbleiben von einer Veranstaltung sind nicht wirksam. Für nicht wahrgenommene Veranstaltungstermine wird kein Ersatz geleistet. Bei Kochkursen werden bei Abmeldung nach einer Woche vor Kursbeginn (auch im Krankheitsfall) die Lebensmittelkosten fällig oder es ist eine Ersatzperson zu suchen. Bei Tagesfahrten und Studienreisen gelten die Bedingungen des Veranstalters; bei Tagesfahrten ist ein Rücktritt bis max. 21 Tage vor der Fahrt möglich.

• Teilnahmebescheinigung:

Auf Wunsch wird am Ende einer regelmäßig besuchten Veranstaltung (mind. 80% der Kursstunden) eine Teilnahmebescheinigung ausgestellt.

• Haftung

Die Volkshochschulen haften bei Personen-, Sach- und Vermögensschäden nur bei grober Fahrlässigkeit oder Vorsatz seitens der Volkshochschulen. Aufsichtspflicht für Kinder besteht nur während der Kurszeit. Die Hausordnung der einzelnen Veranstaltungsorte ist Vertragsbestandteil. Der Teilnehmende erkennt sie als verbindlich an.

• Besondere Hinweise zu Einverständniserklärungen

Im Rahmen der eigenen Öffentlichkeitsarbeit greifen die Volkshochschulen auch auf Bildaufnahmen aus Kursen und Seminaren zurück. Bitte erklären Sie ausdrücklich in schriftlicher Form, wenn Sie mit der Veröffentlichung von Bildern, auf denen Sie oder Ihre Kinder zu sehen sind, nicht einverstanden sind. Im anderen Fall setzen wir Ihr Einverständnis voraus. Mit Ihrer Anmeldung stimmen Sie der Nutzung Ihrer Daten zur Kontaktaufnahme und Information zum Leistungsspektrum der vhs auch außerhalb der gebuchten Kurszeiten zu. Bitte erklären Sie ausdrücklich in schriftlicher Form, wenn Sie mit weiterführenden Informationen (eMail-Marketing) nicht einverstanden sind. Im anderen Fall setzen wir Ihr Einverständnis voraus.

• Datenschutzbestimmungen

Mit Anmeldung zu unseren Kursen erklären Sie sich damit einverstanden, dass Ihre Daten von den Städten Zirndorf und Stein zu oben genannten Zwecken erhoben, verarbeitet und genutzt sowie an die zur Verarbeitung notwendigen Stellen weitergegeben bzw. übermittelt und dort ebenfalls zu den oben genannten Zwecken verarbeitet und genutzt werden. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen und weiterführenden Informationen zum Kursgeschehen sowie zu Informationen zum Leistungsspektrum der vhs über das gebuchte Kursgeschehen hinaus. Die im Rahmen der Anmeldung abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Vorname, vollständige Anschrift, Telefonnummer und/oder eMail-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 eMail-Adresse sowie 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. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags vor Kursbeginn anderweitig veranlassen und sicherstellen.

Wir geben Ihren Namen, eMail-Adresse und - soweit angegeben - Telefonnummer, an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter, sofern dies im Rahmen des Kursgeschehens erforderlich erscheint. Umgekehrt geben wir die Kontaktdaten der Kursleitenden an die Teilnehmer:innen weiter, sofern dies die Durchführung von Kursen außerhalb der Geschäftszeiten betrifft.

Hiermit sind Sie darauf hingewiesen worden, dass die im Rahmen der vorstehend genannten Zwecke erhobenen persönlichen Daten Ihrer Person unter Beachtung der EU-Datenschutzgrundverordnung (DS-GVO), Bundesdatenschutzgesetz (BDSG) und des Bayerischen Datenschutzgesetzes (BayDSG), erhoben, verarbeitet, genutzt und übermittelt werden.

Nach dem Wegfall der Voraussetzungen werden Ihre Daten sofort gelöscht. Ggf. sind von den Städten Zirndorf und Stein die gesetzlichen Aufbewahrungsfristen zu beachten und zu berücksichtigen. Die Volkshochschulen selbst speichern Ihre Daten für zehn Jahre. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. allgemeiner Informationsübermittlung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht.

Sie sind zudem darauf hingewiesen worden, dass die Erhebung, Verarbeitung und Nutzung Ihrer Daten auf freiwilliger Basis erfolgt. Ferner, dass Sie Ihr Einverständnis verweigern bzw. jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen können. 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. Jedwede solche Erklärung richten Sie an: Landratsamt Fürth, Datenschutzbeauftragter Herr Markus Hirn, Im Pinderpark 4, 90513 Zirndorf.

Anmeldung

Unter Anerkennung der online ausgewiesenen und auf Verlangen ausgehändigten Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Volkshochschulen Zirndorf und Stein melde ich mich hiermit **verbindlich** für nachstehend aufgeführte(n) Veranstaltung(en) an:

Kurs-Nr.: Kurstitel:

Kurs-Nr.: Kurstitel:

Familienname.....Vorname:

Str., Hausnr.:

PLZ/Ort:

Tel.(tagsüber):..... Geburtsdatum:

E-Mail:

Die hier angegebenen Personenangaben sind Pflichtfelder und für eine gültige Anmeldung zwingend erforderlich.

- Ich bin damit einverstanden, dass die Kursgebühr abgebucht wird.
 Das SEPA-Mandat liegt vor Das SEPA-Mandat liegt bei (Rückseite)

Einwilligungserklärung Datenschutz

Ich erkläre mich damit einverstanden, dass meine Daten unter Anerkennung der online ausgewiesenen oder auf Verlangen ausgehändigten Datenschutzrichtlinien von den Städten Zirndorf und Stein zu oben genannten Zwecken erhoben, verarbeitet und genutzt sowie an die zur Verarbeitung notwendigen Stellen weitergegeben bzw. übermittelt und dort ebenfalls zu den oben genannten Zwecken verarbeitet und genutzt werden. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen und weiterführenden Informationen zum Kursgeschehen sowie zu Informationen zum Leistungsspektrum der vhs über das gebuchte Kursgeschehen hinaus.

Ich wurde darauf hingewiesen, dass die erhobenen Daten meiner Person unter Beachtung der EU-Datenschutzgrundverordnung (DSGVO), Bundesdatenschutzgesetz (BDSG) und des Bayerischen Datenschutzgesetzes (BayDSG), erhoben, verarbeitet, genutzt und übermittelt werden.

Ich wurde zudem darauf hingewiesen dass die Erhebung, Verarbeitung und Nutzung Ihrer Daten auf freiwilliger Basis erfolgt. Ferner, dass Sie Ihr Einverständnis verweigern bzw. jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen können. 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. Jedwede solche Erklärung richten Sie an: Landratsamt Fürth, Datenschutzbeauftragter Herr Markus Hirn, Im Pinderpark 4, 90513 Zirndorf

Datum:Unterschrift

SEPA-Mandat

Die Volkshochschulen Zirndorf & Stein buchen das Entgelt gemäß erteiltem SEPA-Mandat ab. Haben Sie dieses noch nicht erteilt, dann füllen Sie bitte dieses Formular aus und geben das SEPA-Mandat zusammen mit Ihrer Anmeldung ab. Ohne gültiges SEPA-Mandat kann eine Teilnahme am Kurs nicht erfolgen.

Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats für die Städte Zirndorf und Stein im Volkshochschulverbund zur Abbuchung der Kursgebühren.

Kontoinhaber:

IBAN:

Kreditinstitut:

Gläubiger-Identifikationsnummer Stadt Zirndorf: DE26VHS00000040532

Gläubiger-Identifikationsnummer Stadt Stein: DE56ZZZ00000359413

Mandatsreferenznummer: wird separat mitgeteilt

Ich ermächtige die Volkshochschulen der Stadt Zirndorf und der Stadt Stein, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift ab 1 Woche vor Kursbeginn einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von den Volkshochschulen der Städte Zirndorf und Stein auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrags verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Geldinstitut vereinbarten Bedingungen.

Dieses Mandat gilt ebenfalls für den Einzug von Kursgebühren per SEPA-Lastschrift für Kursbesuche durch folgende Teilnehmer:

Name, Vorname:

Name, Vorname:

Ermäßigungsantrag

Für die umseitige(n) Veranstaltung(en) beantrage ich entsprechend der Allgemeinen Geschäftsbedingungen eine Entgeltermäßigung. Den entsprechenden Nachweis über den aktuellen Leistungsbezug bzw. Status füge ich bei. Ohne Nachweis ist eine Ermäßigung nicht möglich.

- Empfänger/in von Arbeitslosengeld II
 Empfänger/in von Grundsicherung nach SGB XII
 Auszubildende/r oder Student/in unter 27 Jahre
 Schüler/in

Datum:Unterschrift

Wir freuen uns, dass Sie einen vhs-Kurs für sich gefunden haben und wünschen schon jetzt viel Freude dabei.
Wenn Sie weitere Anmeldeformulare benötigen, melden Sie sich gerne bei uns.

Machen Sie es sich gemütlich.



Stadtwerke Stein

Gemeinsam verbunden.

Wir kümmern uns um den Rest.

Die Stadtwerke Stein sind Ihr kompetenter Partner, wenn es um die gesicherte und moderne Versorgung der Faberstadt geht. Wir sind für alle Bürgerinnen und Bürger da – vom Privathaushalt bis hin zu Gewerbe oder Industrie.

Mehr unter www.stadtwerke-stein.de





stadtwerke zirndorf
Strom | Gas | Wasser | Fernwärme

Immer gut versorgt

Alles aus einer Hand



Tag und Nacht voller Energie

Als regionaler Anbieter für Strom, Gas, Wasser und Fernwärme stehen wir nah am Puls unserer Region. Mit 24-stündig erreichbarem Entstörungsdienst und schnellen Reaktionszeiten halten wir unsere Region „am Laufen“.

Mit zuverlässiger Energie- und Wasserversorgung aus einer Hand hört es natürlich nicht auf. Nutzen Sie gerne auch unsere Beratungsmöglichkeiten und Förderprogramme.

Service und Informationen unter einem Dach

- Kostenlose Tarif-, Preis- und Anschlussberatung für Strom, Erdgas, Wasser und Fernwärme
- Kompetente Beratung zu Ihren Energie- und Wasserabrechnungen
- Verleih von Energiemessgeräten an unsere Kunden
- Informationen über Energieeinsparpotenziale
- Informationen rund um das Thema „Erneuerbare Energien“

Stadtwerke Zirndorf GmbH Tel.: 0911 60806-333
Schützenstraße 12 Fax: 0911 60806-9333
90513 Zirndorf info@stadtwerke-zirndorf.de
 www.stadtwerke-zirndorf.de



ENTSTÖRUNGSDIENST
24 Stunden erreichbar
Strom - Gas - Wasser - Fernwärme
Tel.: 0911 609041

aktiv &
kreativ

vhs Volkshochschulen
Zirndorf & Stein

Die Volkshochschulen Zirndorf & Stein bieten für den Landkreis Fürth mit rund 150 Kursleiter:innen und rund 300 Kursen pro Trimester umfassende Bildungsmöglichkeiten in den Fachbereichen

- Gesundheit & Fitness • Sprachen & Kommunikation
- Kultur & Gestalten • Beruf & Medienpraxis
- Gesellschaft & Leben • Weiterbildung & Digitales und vieles mehr!

*Doch das soll nicht nur so bleiben,
sondern sogar noch besser werden!*



Wenn Sie...

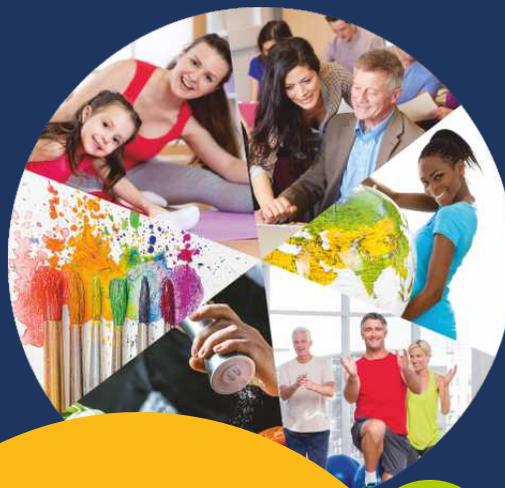
- gerne unterrichten
- Spaß am Umgang mit Menschen haben
- kommunikativ sind und motivieren können

...dann freuen wir uns über Ihre Bewerbung.

Melden Sie sich doch einfach
per E-Mail unter info@vhs-zirndorf-stein.de
und schicken uns Ihre Ideen und Vorschläge zu.

Ihr Team der Volkshochschulen Zirndorf & Stein

www.vhs-zirndorf-stein.de



Wir suchen Sie als Kursleiter:in

um unser umfangreiches Angebot
in allen Themenbereichen
weiter auf- und auszubauen,

- durch Vorträge und Workshops
- durch Kurse und Seminare
- durch Selbstlerngruppen
und Lernberatung

"Wir freuen uns,
Sie persönlich
in unserer vhs
kennenzulernen."



Ihre Anzeige im
vhs-Magazin

Unser inside vhs-Magazin ist nicht nur eine flüchtige Lektüre. Die Kurse und Angebote gehen als Impulsgeber zeitlich über ein ganzes Trimester und die Seiten werden deshalb von unseren Leserinnen und Lesern viele Male durchgeblättert. Reservieren Sie sich jetzt Ihren Anzeigenplatz in der nächsten Ausgabe und nutzen Sie diesen Rahmen um Ihr Unternehmen, Ihre Produkte oder Dienstleistungen zu bewerben.

Nähere Infos zu Anzeigenschaltungen:

Dr. Caroline Kerner: Tel. 0911 / 9600 490, E-Mail: info@vhs-zirndorf-stein.de
Kathrin Kallert: Tel. 0911 / 6801 - 1517, E-Mail: vhs@stadt-stein.de