

Kouw zur vhs Zirudorf & Stein. Mau kauu so viel wachen.











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 #10

- Lernen Sie uns kennen Ihre vhs-Teams
- 70 Jahre Zirndorfer vhs
- **5 17** Gesundheit & Fitness



- **10/11** vhs inspiriert
 - Titelthema: Entspannung & Stressbewältigung
- 14 Hinter den Kulissen Portrait unserer Kursleiterin Jasmin Scherbaum



- 17 Erfolgreiche vhs Tanzpaare Deutsches Sportabzeichen in Bronze ertanzt
- 19 Hinter den Kulissen Portrait unserer Kursleiterin Carolin Hensler



- 20/21 Kreativität & Gestalten
- 22/23 Sprachen & Kommunikation









Impressum:

Herausgeber: Volkshochschulen Zirndorf & Stein

Volkshochschule Zirndorf

Schulstr. 4 | 90513 Zirndorf

Tel.: 0911 / 9600 490 | Fax: 0911 / 9600 495

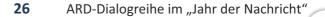
E-Mail: vhs@zirndorf.de www.vhs-zirndorf-stein.de

Öffnungszeiten:

Mo. - Fr.: 09:00 - 12:00 Uhr + Do.: 14:00 - 18:00 Uhr

und ggfs. nach Vereinbarung

während der Schulferien: täglich 9:00 - 12:00 Uhr









29 inside genießen Lieblingsrezept zum Sammeln: Gefüllte Lachsrolle



- **32** Faszination Film Drei Monate. Drei Filme, vhs Filmherbst in Stein
- 35 Hinter den Kulissen Portrait unserer Kursleiterin Martina Pfister



36/37 Junge vhs & Familie



38 vhs unterwegs



- 39/40 vhs Veranstaltungsorte Stadtplan Stein, Stadtplan Zirndorf
- **41/42** AGB & Datenschutz, Anmeldeformular

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) sph2021-stock.adobe.com; (S. 10) Elena-stock.adobe.com; (S. 11) artsakon-stock.adobe.com; (S. 15) eshana_blue-stock.adobe.com; (S. 23) PrintEquipment-stock.adobe.com; (S. 24) kiko-stock.adobe.com; (S. 27) Eugene Verbitskiy-stock.adobe.com; (S. 31) wllphoto-stock.adobe.com; (S. 31) chendongshan-stock.adobe.com; (S. 32) AkuAku-stock.adobe.com; (S. 34) Foto von Alexandra Völkl: Betty van Recum; LiliGraphie-stock.adobe.com; (S. 37) unikatstock.adobe.com; Evgeniya M-stock.adobe.com; (S. 38) Norbert-stock.adobe.com;



Ihre Volkshochschule Zirndorf und Stein. Lernen Sie uns kennen.



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

Hanni Buchholz

Projektplanerin Ferienprogramme

Foto: rechts





Foto: v.l.n.r.

Patricia Brückner

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

Kathrin Kallert

Leitung Volkshochschule Stein

Katarzyna Kitzinger

Programmbereichsleitung Gesundheit & Fitness, Kultur & Gestalten, Grundbildung

Alexandra Meier

Programmbereichsleitung vhs unterwegs

vhs-Geschäftsstelle feiert 70 Jahre vhs: Ein fröhliches Dankeschön-Fest



Unsere großartigen Kursleiterinnen und Kursleiter sind das Herzstück unserer vhs und wir freuen uns auf viele weitere gemeinsame Jahre.

Dieses Jahr feierte die Volkshochschule Zirndorf ein ganz besonderes Jubiläum: Seit 70 Jahren sind wir Teil des Bayerischen Volkshochschulverbandes! Unsere Geschichte reicht sogar bis 1924 zurück, also können wir stolz auf fast 100 Jahre vhs-Tradition blicken.

Am 21. Juni 1954 traten wir dem Verband bei, und das war Grund genug, um mit unseren Kursleitungen am 21. Juni 2024 ein richtig schönes Fest zu feiern. Im Garten des vhs kreativ trafen wir uns zu einem lockeren und gemütlichen Beisammensein. Es gab leckeres Essen,

erfrischende Getränke und jede Menge Spaß. Die Stimmung war ausgelassen, und bei gutem Wetter genossen wir die gemeinsame Zeit. Es wurde viel gelacht, spannende Gespräche geführt und Geschichten ausgetauscht. Unsere Kursleitungen sind einfach großartig, und ohne sie



gäbe es die vhs Zirndorf nicht. Dieses Fest war unser Dankeschön an sie, um zu zeigen, wie sehr wir nicht nur ihre Arbeit, sondern sie auch persönlich schätzen.

Der Abend war ein voller Erfolg. Unsere Kursleitungen fühlten sich sichtlich wohl und freuten sich über die Wertschätzung. Wir blickten nicht nur auf die vergangenen 70 Jahre zurück, sondern schmiedeten auch Pläne für die Zukunft.

Ein großes Dankeschön an alle, die dabei waren und diesen Abend so besonders gemacht haben. Wir freuen uns auf viele weitere Jahre mit euch!

Eure vhs Zirndorf – Gemeinsam für Bildung und Spaß!

©Caroline Kerner





Programm Herbst/Winter-Trimester 2024

YOGA

24H 1010 S Hatha-Yoga

Kursleitung: Gabriela Schauer | Montag, 16.09.2024 - 02.12.2024, 17:45-18:45 Uhr, 11x | Grundschule Stein, Neuwerker Weg 29, Aula | Gebühr: 44,00 €

24H 1011 S Hatha-Yoga

Kursleitung: Gabriela Schauer | Montag, 16.09.2024 - 02.12.2024, 19:00-20:00 Uhr, 11x | Grundschule Stein, Neuwerker Weg 29, Aula | Gebühr: 44,00 €

24H 1012 S Hatha-Yoga

Kursleitung: Gabriela Schauer | Montag, 16.09.2024 - 02.12.2024, 20:15-21:15 Uhr, 11x | Grundschule Stein, Neuwerker Weg 29, Aula | Gebühr: 44,00 €

24H 1010 Z Hatha-Yoga

Energie, Wohlbefinden und Entspannung Kursleitung: Sabine Meierhöfer | Dienstag, 17.09.2024 -26.11.2024, 19:30-21:00 Uhr, 10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 89,00 €

24H 1012 Z Hatha Yoga mit Anusara Elementen

Yoga am Sonntag Abend für einen optimalen Start in die Woche



Kursleitung: Sandra Huber | Sonntag, 22.09.2024 - 08.12.2024, 17:30-18:45 Uhr, 10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 58.00 €

24H 1013 S Yoga - sanfte Mittelstufe

Kursleitung: Sibylle Weiler | Montag, 16.09.2024 - 09.12.2024, 19:15-20:45 Uhr, 10x | Alte Kirche, Alter Kirchplatz 8, Saal (OG), Stein | Gebühr: 60,00 €

24H 1013 Z Starte mit Yoga in den Tag!

Kursleitung: Sabine Meierhöfer | Freitag, 20.09.2024 - 29.11.2024, 09:00-10:30 Uhr, 10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 6 (2.0G) | Gebühr: 89,00 €

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

Kursleitung: Susanne Iuliano | Dienstag, 24.09.2024 - 03.12.2024, 09:00-10:30 Uhr, 10x | Kulturhaus Stein, Gasweg 1, Zi. 205 | Gebühr: 90,00 $\mbox{\cite{Chib}}$

24H 1014 Z Starte mit Yoga in den Tag

Kursleitung: Kerstin Führes | Dienstag, 17.09.2024 - 03.12.2024, 08:15-09:45 Uhr, 11x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 84,00 €

24H 1015 Z Starte mit Yoga in den Tag

Kursleitung: Kerstin Führes | Dienstag, 17.09.2024 - 03.12.2024, 10:00-11:30 Uhr, 11x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: $84,00 \in$

24H 1015 S Hatha-Yoga für Anfänger

Kursleitung: Gabriela Schauer | Mittwoch, 18.09.2024 - 04.12.2024, 17:30-18:30 Uhr, 10x | Grundschule Stein, Neuwerker Weg 29, Aula | Gebühr: 40,00 €

24H 1016 S Yoga für den Rücken

Kursleitung: Tatijana Bektovic | Mittwoch, 18.09.2024 - 18.12.2024, 17:00-18:30 Uhr, 11x | Alte Kirche, Alter Kirchplatz 8, Saal (OG), Stein | Gebühr: 66,00 €



24H 1016 Z Yoga

Kursleitung: Kerstin Führes | Mittwoch, 18.09.2024 - 04.12.2024, 16:45-18:15 Uhr, 11x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 84,00 €

24H 1017 Z Sanftes Yoga

Kursleitung: Renate Lanwer | Dienstag, 17.09.2024 - 26.11.2024, 16:15-17:45 Uhr, 10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 70,00 €

24H 1018 S Kopf aus – Fühlen an: Vinyasa Yoga für Einsteiger - Kleingruppe - Einheit aus Atem und Bewegung, die Dich im Flow den Alltag vergessen lässt.

Kursleitung: Jennifer Deobald | Donnerstag, 19.09.2024 - 05.12.2024, 18:00-19:30 Uhr, 10x | Kulturhaus Stein, Gasweg 1, Zi. 205 | Gebühr: 90,00 €

24H 1018 Z Prana Vinyasa Flow Yoga

Kursleitung: Birgit Göß | Mittwoch, 18.09.2024 - 04.12.2024, 18:00-19:15 Uhr, 10x | Neue Mitte Zirndorf, Breslauer Str. 34 (rechts) | Gebühr: 70,00 €

24H 1019 S Hatha Yoga - Kleingruppe -

Kursleitung: Anna Kalaydzhieva | Dienstag, 17.09.2024 - 03.12.2024, 18:15-19:45 Uhr, 11x | Kulturhaus Stein, Gasweg 1, Zi. 205 | Gebühr: 99,00 €



24H 1019 Z Vinyasa Yoga - flow and glow für Beginner - Kleingruppe -

Kursleitung: Katharina Kaiser-Keilholz | Donnerstag, 17.10. 2024 - 12.12.2024, 18:30-19:45 Uhr, 8x | Mittelschule Zirndorf, Volkhardtstr. 5, B E05, Begegnungsraum | Gebühr: 64,00 €

24H 1020 S Hatha Yoga - Kleingruppe -

Kursleitung: Anna Kalaydzhieva | Freitag, 20.09.2024 - 13.12.2024, 17:15-18:45 Uhr, 11x | Kulturhaus Stein, Gasweg 1, Zi. 205 | Gebühr: 99,00 €



24H 1020 Z Yin-Yoga

Kursleitung: Iris Martini | Montag, 23.09.2024 - 02.12.2024, 19:30-20:30 Uhr, 10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 60,00 €





60+

Programm Herbst/Winter-Trimester 2024



24H 1022 Z Yin Yang Yoga & Yoga Nidra - Kleingruppe - Kursleitung: Susanne Franke | Mittwoch, 25.09.2024 - 11.12.2024, 18:00-19:30 Uhr, 10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 6 (2.0G) | Gebühr: 89,00 €

24H 1023 Z Ganzheitliches Yoga nach Shivananda - Kleingruppe - Kursleitung: Inga Wölfing-Büttner | Donnerstag, 10.10.2024 - 05.12.2024, 17:00-18:30 Uhr, 10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 6 (2.OG) | Gebühr: 89,00 €

24H 1024 Z Ganzheitliches Yoga für Teilnehmende mit Erfahrung Kursleitung: Sabine Meierhöfer | Montag, 16.09.2024 - 25.11.2024, 16:30-18:00 Uhr, 10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 70,00 €

24H 1025 Z Yoga kennt kein Alter! - sanftes Yoga 60+ speziell für Seniorinnen und Senioren Kursleitung: Renate Lanwer | Dienstag, 17.09.2024 -26.11.2024, 15:00-16:00 Uhr, 10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 60,00 €

24H 1026 Z Ashtanga-Power-Yoga
Die Köngisdisziplin unter den Yoga Stilen
Kursleitung: Sabine Meierhöfer | Dienstag, 17.09.2024 - 26.11.2024,
17:45-19:30 Uhr, 10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) |
Gebühr: 99,00 €

24H 1027 Z Männer-Yoga für Sportliche Kursleitung: Sabine Meierhöfer | Montag, 16.09.2024 -25.11.2024, 18:15-19:45 Uhr, 10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 6 (2.0G) | Gebühr: 89,00 €

24H 1028 Z Männer-Yoga Kraft, Beweglichkeit, Ruhe Kursleitung: Sabine Meierhöfer | Mittwoch, 18.09.2024 -04.12.2024, 19:30-21:00 Uhr, 10x | Neue Mitte Zirndorf,

Breslauer Str. 34 (rechts) | Gebühr: 89,00 €

PILATES

24H 1040 S Fit und in Form durch Pilates

Kursleitung: Regina Jubl | Montag, 30.09.2024 - 16.12.2024,

18:15-19:15 Uhr, 11x | Mittelschule Stein, Neuwerker Weg 29,

Große Turnhalle | Gebühr: 42,00 €

24H 1041 S Fit und in Form durch Pilates

Kursleitung: Oksana Yurchenko | Montag, 16.09.2024 - 09.12.2024,
18:15-19:15 Uhr, 12x | Mittelschule Stein, Neuwerker Weg 29,

Kleine Turnhalle | Gebühr: 46,00 €

24H 1042 S Fit und in Form durch Pilates - Fortgeschrittene Kursleitung: Regina Jubl | Donnerstag, 10.10.2024 - 16.01.2025, 17:30-18:30 Uhr, 12x | Alte Kirche, Alter Kirchplatz 8, Saal (OG), Stein | Gebühr: 46,00 €

24H 1043 S Fit und in Form durch Pilates - Fortgeschrittene Kursleitung: Regina Jubl | Donnerstag, 10.10.2024 - 16.01.2025, 18:30-19:30 Uhr, 12x | Alte Kirche, Alter Kirchplatz 8, Saal (OG), Stein | Gebühr: 46,00 €

24H 1044 S Fit und in Form durch Pilates

Kursleitung: Oksana Yurchenko | Dienstag, 17.09.2024 - 17.12.2024, 09:00-10:00 Uhr, 12x | Alte Kirche, Alter Kirchplatz 8, Saal (OG), Stein | Gebühr: 46,00 €

24H 1045 S Pilates für den Rücken

Kursleitung: Oksana Yurchenko | Dienstag, 17.09.2024 - 17.12.2024, 10:15-11:15 Uhr, 12x | Alte Kirche, Alter Kirchplatz 8, Saal (OG), Stein | Gebühr: 46,00 €

24H 1045 Z Mit Pilates im Gleichgewicht

Kursleitung: Karin Angermüller-Schmidt | Donnerstag, 10.10.2024 - 19.12.2024, 18:45-19:45 Uhr, 10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 48,00 €

24H 1046 Z Mit Pilates im Gleichgewicht

Kursleitung: Karin Angermüller-Schmidt | Donnerstag, 10.10.2024 - 19.12.2024, 20:00-21:00 Uhr, 10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 48,00 €

24H 1047 Z Mit Pilates im Gleichgewicht

Kursleitung: Karin Angermüller-Schmidt | Freitag, 04.10.2024 - 13.12.2024, 09:00-10:30 Uhr, 10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 60,00 €

24H 1048 Z Pilates & Faszien

Ein faszi(e)nierendes Training für Körper und Geist Kursleitung: Elke Weißenberger | Donnerstag, 12.09.2024 -28.11.2024, 17:30-18:30 Uhr, 10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 48,00 €

24H 1049 Z Pilates trifft Smovey® - Kleingruppe -

Kursleitung: Elke Weißenberger | Donnerstag, 12.09.2024 - 17.10.2024, 18:45-19:45 Uhr, 5x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 6 (2.0G) | Gebühr: 30,00 €

24H 1050 Z Pilates trifft Smovey® - Kleingruppe - Kursleitung: Elke Weißenberger | Donnerstag, 24.10.2024 - 28.11.2024, 18:45-19:45 Uhr, 5x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 6 (2.0G) | Gebühr: 30,00 €

QI GONG

24H 1060 Z Qi Gong – meditative Bewegungskunst auf Grundlage der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) Impulsvortrag Online

Kursleitung: Dieter Dannhorn | Freitag, 29.11.2024, 19:00-20:00 Uhr, 1x | vhs@home | Gebühr: 12,00 €

24H 1061 Z Qi Gong - Beweglich bis ins hohe Alter Übungen speziell für Seniorinnen und Senioren Kursleitung: Johanna Zwager | Dienstag, 01.10.2024 -10.12.2024, 13:30-14:45 Uhr, 10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 58,00 €

24H 1064 Z Qi Gong am Morgen für neu beginnende und geübte Teilnehmende Kursleitung: Johanna Zwager | Donnerstag, 10.10.2024 -19.12.2024, 09:15-10:30 Uhr, 6x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 3 (1.0G) | Gebühr: 35,00 €



Programm Herbst/Winter-Trimester 2024



24H 1065 Z Qi Gong am Nachmittag für Übende

Kursleitung: Johanna Zwager | Donnerstag, 10.10.2024 - 19.12.2024, 15:30-16:45 Uhr, 6x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4,

Raum 1 (EG) | Gebühr: 35,00 €

24H 1067 Z Qi Gong – Die 8 Brokate - Grundkurs Kursleitung: Dieter Dannhorn | Mittwoch, 09.10.2024 -

11.12.2024, 17:45-18:45 Uhr, 8x | KiTa Sternschnuppe,

Geisleithenstr. 40, Zirndorf | Gebühr: 65,00 €

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

Kursleitung: Dieter Dannhorn | Mittwoch, 09.10.2024 - 11.12.2024, 19:00-20:00 Uhr, 8x | KiTa Sternschnuppe,

Geisleithenstr. 40, Zirndorf | Gebühr: 65,00 €

HIT - HIGH INTENSITY

24H 1108 Z AROHA®

Kursleitung: Silvia Nikolic | Samstag, 21.09.2024 - 07.12.2024,

11:15-12:15 Uhr, 10x | Neue Mitte Zirndorf, Breslauer Str. 34 |

Gebühr: 59,00 €

24H 1119 Z Zumba® Gold mit Lucia

Kursleitung: Lucia Coppola |

Mittwoch, 18.09.2024 - 04.12.2024,

10:00-10:45 Uhr, 10x | Gemeindehaus

St. Rochus, Pfarrhof 3, Zirndorf | Gebühr: 53,00 €

24H 1121 S Zumba® Fitness für Anfänger

Kursleitung: Vera Homayunfar | Donnerstag, 19.09.2024 - 12.12.2024, 18:15-19:15 Uhr, 11x | Grundschule Stein,

Neuwerker Weg 29, Aula | Gebühr: 58,00 €

24H 1122 S Zumba® Fitness für Fortgeschrittene

Kursleitung: Vera Homayunfar | Donnerstag, 19.09.2024 -

12.12.2024, 19:30-20:30 Uhr, 11x | Grundschule Stein,

Neuwerker Weg 29, Aula | Gebühr: 58,00 €

24H 1123 Z Zumba® Fitness mit Tanja

Kursleitung: Tanja Hübner | Donnerstag, 19.09.2024 - 12.12.2024, 18:15-19:15

Uhr, 9x | KiTa Purzelbaum, Am

Achterplätzchen 4, Zirndorf |

Gebühr: 48,00 €

24H 1124 Z Zumba® Fitness mit

Valeria

Kursleitung: Valeria Gabriele | Montag,

16.09.2024 - 02.12.2024, 18:10-19:10 Uhr,

10x | KiTa Purzelbaum, Am Achterplätzchen

4, Zirndorf | Gebühr: 53,00 €

24H 1125 Z Zumba® Fitness mit Alexandra

Kursleitung: Alexandra Sommer | Freitag, 20.09.2024 -

22.11.2024, 16:00-17:00 Uhr, 10x | Neue Mitte Zirndorf,

Breslauer Str. 34 | Gebühr: 53,00 €

24H 1200 Z Aerobic und Kräftigung

Kursleitung: Michaela Huf | Dienstag, 17.09.2024 - 12.11.2024,

19:00-20:15 Uhr, 8x | Neue Mitte Zirndorf, Breslauer Str. 34 |

Gebühr: 40,00 €

24H 1204 Z HIIT- functional training

High Intensive Intervall Training - Kleingruppe -

Kursleitung: Madeleine Benitez | Donnerstag, 12.09.2024 -

05.12.2024, 16:00-17:00 Uhr, 10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4,

Raum 3 (1.OG) | Gebühr: 65,00 €

24H 1205 Z PowerBodyShape

Kursleitung: Eva Regina Schwarz-Spliesgart | Montag, 23.09.2024

- 16.12.2024, 19:15-20:30 Uhr, 11x | Neue Mitte Zirndorf,

Breslauer Str. 34 | Gebühr: 53,00 €

24H 1206 S PowerBodyShape - Kräftigung und Straffung von

Brust, Bauch, Rücken, Po und Beinen

Kursleitung: Eva Regina Schwarz-Spliesgart | Dienstag, 17.09.2024

- 10.12.2024, 19:30-20:45 Uhr, 12x | Grundschule Stein,

Neuwerker Weg 29, Aula | Gebühr: 57,00 €

24H 1206 Z Back & Stretch

Ganzheitliches Training in der Kleingruppe

Kursleitung: Madeleine Benitez | Donnerstag, 12.09.2024 -

05.12.2024, 17:15-18:15 Uhr, 10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4,

Raum 3 (1.OG) | Gebühr: 60,00 €

24H 1207 Z Toning - Gezieltes Bauchmuskeltraining

Kursleitung: Birgit Kasper | Montag, 16.09.2024 - 25.11.2024,

17:10-18:10 Uhr, 10x | Neue Mitte Zirndorf, Breslauer Str. 34 | Gebühr: 59,00 €

24H 1213 Z Bodyworkout

Kursleitung: Eva Regina Schwarz-Spliesgart | Donnerstag,

26.09.2024 - 12.12.2024, 17:00-18:00 Uhr, 10x | Neue Mitte

Zirndorf, Breslauer Str. 34 | Gebühr: 48,00 €

24H 1214 Z Power Bodyworkout

Kursleitung: Michaela Huf | Donnerstag, 19.09.2024 - 21.11.2024,

18:10-19:10 Uhr, 8x | Neue Mitte Zirndorf, Breslauer Str. 34 |

Gebühr: 42,00 €

24H 1215 Z Bodystyling

Kursleitung: Michaela Huf | Donnerstag, 19.09.2024 -

21.11.2024, 19:15-20:30 Uhr, 8x | Neue Mitte

Zirndorf, Breslauer Str. 34 | Gebühr: 40,00 €

24H 1216 Z BBP Fitness

(Bauch, Beine, Po)

Kursleitung: Lucia Coppola | Mittwoch, 18.09.2024 - 04.12.2024, 09:00-09:45 Uhr, 10x | Gemeindehaus

St. Rochus, Pfarrhof 3, Zirndorf | Gebühr: 36,00 €

24H 1217 S BodyPower & tiefe Dehnung,

Ganzkörpertraining, bei dem die Hauptmuskelgruppen

gezielt trainiert werden

Kursleitung: Oksana Yurchenko | Montag, 16.09.2024 -09.12. 2024, 17:00-18:00 Uhr, 12x | Mittelschule Stein, Neuwerker

Weg 29, Kleine Turnhalle | Gebühr: 54,00 €

24H 1217 Z Bodystyling - ein intensives und abwechslungsreiches Ganzkörpertraining

Kursleitung: Madeleine Benitez | Freitag, 20.09.2024 -

06.12.2024, 08:15-09:15 Uhr, 10x | Neue Mitte Zirndorf,

Breslauer Str. 34 | Gebühr: 48,00 €





Programm Herbst/Winter-Trimester 2024



AQUA FITNESS Kursgebühren zzgl. Badeintritt

24H 1311 S Aquafit - Wassergymnastik

Kursleitung: Palm Beach Freizeitbad | Montag, 16.09.2024 - 09.12.2024, 11:00-11:30 Uhr, 12x | Freizeitbad Palm Beach, Albertus-Magnus-Str. 29, Stein | Gebühr: 26,00 €

24H 1312 S Aquafit - Wassergymnastik

Kursleitung: Palm Beach Freizeitbad | Montag, 16.09.2024 - 09.12.2024, 17:00-17:30 Uhr, 12x | Freizeitbad Palm Beach, Albertus-Magnus-Str. 29, Stein | Gebühr: 26,00 €

24H 1320 Z Aqua Fit mit Elke

Kursleitung: Elke Weißenberger | Montag, 16.09.2024 - 09.12.2024, 16:45-17:30 Uhr, 12x | Bibertbad Zirndorf, Neptunstraße 8 | Gebühr: 58,00 €

24H 1321 Z Aqua Fit mit Elke

Kursleitung: Elke Weißenberger | Montag, 16.09.2024 - 09.12.2024, 17:45-18:30 Uhr, 12x | Bibertbad Zirndorf, Neptunstraße 8 | Gebühr: 58,00 €

24H 1322 Z Aqua Fit mit Elke

Kursleitung: Elke Weißenberger | Montag, 16.09.2024 - 09.12.2024, 18:45-19:30 Uhr, 12x | Bibertbad Zirndorf, Neptunstraße 8 | Gebühr: 58,00 €

24H 1323 Z Aqua Fit mit Ute

Kursleitung: Ute Schmidt-Alpers | Dienstag, 17.09.2024 - 10.12.2024, 17:45-18:30 Uhr, 12x | Bibertbad Zirndorf, Neptunstraße 8 | Gebühr: 58,00 €

24H 1324 Z Aqua Fit mit Ute

Kursleitung: Ute Schmidt-Alpers | Dienstag, 17.09.2024 - 10.12.2024, 18:45-19:40 Uhr, 12x | Bibertbad Zirndorf, Neptunstraße 8 | Gebühr: 58,00 €

24H 1325 Z Aqua Fit mit Ute

Kursleitung: Ute Schmidt-Alpers | Dienstag, 17.09.2024 - 10.12.2024, 19:45-20:30 Uhr, 12x | Bibertbad Zirndorf, Neptunstraße 8 | Gebühr: 58,00 €

24H 1326 Z Aqua Fit mit Ute

Kursleitung: Ute Schmidt-Alpers | Mittwoch, 11.09.2024 - 11.12.2024, 19:30-20:15 Uhr, 12x | Bibertbad Zirndorf, Neptunstraße 8 | Gebühr: 58,00 €

24H 1327 Z Aqua Fit mit Ute

Kursleitung: Ute Schmidt-Alpers | Mittwoch, 11.09.2024 - 11.12.2024, 20:25-21:10 Uhr, 12x | Bibertbad Zirndorf, Neptunstraße 8 | Gebühr: 58,00 €

24H 1328 Z Aqua Fit mit Ana Vera

Kursleitung: Ana Vera Freire Pinto Hebestreit | Donnerstag, 12.09.2024 - 12.12.2024, 15:45-16:30 Uhr, 12x | Bibertbad Zirndorf, Neptunstraße 8 | Gebühr: 58,00 €

24H 1329 Z Aqua Fit mit Ana Vera

Kursleitung: Ana Vera Freire Pinto Hebestreit | Donnerstag, 12.09.2024 - 12.12.2024, 14:45-15:30 Uhr, 12x | Bibertbad Zirndorf, Neptunstraße 8 | Gebühr: 58,00 €



24H 1330 Z Aqua Fit mit Andrea

Kursleitung: Andrea Adams | Donnerstag, 12.09.2024 - 12.12.2024, 16:45-17:30 Uhr, 12x | Bibertbad Zirndorf, Neptunstraße 8 | Gebühr: 58,00 €

24H 1331 Z Aqua Fit mit Andrea

Kursleitung: Andrea Adams | Donnerstag, 12.09.2024 - 12.12.2024, 17:45-18:30 Uhr, 12x | Bibertbad Zirndorf, Neptunstraße 8 | Gebühr: 58,00 €

24H 1332 Z Aqua Fit mit Ute

Kursleitung: Ute Schmidt-Alpers | Donnerstag, 12.09.2024 - 12.12.2024, 18:45-19:30 Uhr, 12x | Bibertbad Zirndorf, Neptunstraße 8 | Gebühr: 58,00 €

24H 1333 Z Aqua Fit mit Ute

Kursleitung: Ute Schmidt-Alpers | Donnerstag, 12.09.2024 - 12.12.2024, 19:45-20:30 Uhr, 12x | Bibertbad Zirndorf, Neptunstraße 8 | Gebühr: 58,00 €

24H 1334 Z Aqua Fit mit Ute

Kursleitung: Ute Schmidt-Alpers | Donnerstag, 12.09.2024 - 12.12.2024, 20:30-21:15 Uhr, 12x | Bibertbad Zirndorf, Neptunstraße 8 | Gebühr: 58,00 €

24H 1335 Z Aqua Fit mit Sabrina

Kursleitung: Sabrina Gerstle | Freitag, 13.09.2024 - 06.12.2024, 09:15-10:00 Uhr, 12x | Bibertbad Zirndorf, Neptunstraße 8 | Gebühr: 58,00 €

24H 1336 Z Aqua Fit mit Sabrina

Kursleitung: Sabrina Gerstle | Freitag, 13.09.2024 - 06.12.2024, 10:15-11:00 Uhr, 12x | Bibertbad Zirndorf, Neptunstraße 8 | Gebühr: 58,00 €





Programm Herbst/Winter-Trimester 2024



GYMNASTIK & BEWEGUNG

24H 1400 Z Ganzkörper-Gymnastik Schwerpunkt Bauch und Rücken

Kursleitung: Reinhard Schmidt | Montag, 16.09.2024 -25.11.2024, 19:15-20:30 Uhr, 10x | KiTa Purzelbaum, Am Achterplätzchen 4, Zirndorf | Gebühr: 58,00 €

24H 1402 Z Funktionelle Gymnastik ganzheitliches Beweglichkeitstraining

Kursleitung: Andrea Adams | Mittwoch, 18.09.2024 - 04.12.2024, 10:30-11:15 Uhr, 10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 45,00 €

24H 1403 Z Fit - Gymnastik zum Wochenstart I rundum sorglos fit

Kursleitung: Sabine Meierhöfer | Montag, 16.09.2024 -25.11.2024, 08:45-09:45 Uhr, 10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 48,00 €

24H 1404 Z Fit - Gymnastik zum Wochenstart II rundum sorglos fit

Kursleitung: Sabine Meierhöfer | Montag, 16.09.2024 -25.11.2024, 10:00-11:00 Uhr, 10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 48,00 €

Kursleitung: Anna Pirner | Dienstag, 17.09.2024 - 10.12.2024, 19:15-20:15 Uhr, 11x | Grundschule Stein, Mühlstr. 29, Turnhalle | Gebühr: 42,00 €

24H 1405 S Fit durch das Jahr - bunte Mischung aus Ausdauer,

24H 1406 Z Gute-Laune-Fitness

Muskel- und Rückentraining

Kursleitung: Silvia Nikolic | Mittwoch, 18.09.2024 - 04.12.2024, 18:00-19:00 Uhr, 10x | Neue Mitte Zirndorf, Breslauer Str. 34 | Gebühr: 48,00 €

24H 1407 Z Gute-Laune-Fitness

Kursleitung: Silvia Nikolic | Mittwoch, 18.09.2024 - 04.12.2024, 19:15-20:15 Uhr, 10x | Neue Mitte Zirndorf, Breslauer Str. 34 | Gebühr: 48,00 €

24H 1409 Z Fitness for Curvy & Big Size Beauties. Ein Kurs für Starke Frauen

- "Schwungvoll durch den Tag"

Kursleitung: Silvia Nikolic | Samstag, 21.09.2024 - 07.12.2024, 12:15-13:15 Uhr, 10x | Neue Mitte Zirndorf, Breslauer Str. 34 | Gebühr: 2,00 €. Gefördert durch das big-Projekt des Landkreises Fürth

24H 1410 H FiVoKoBiFu - Fit von Kopf bis Fuß

Onlinekurs - bequem von zu Hause

Kursleitung: Birgit Hofmann | Donnerstag, 07.11.2024 -

12.12.2024, 19:30-20:30 Uhr, 6x | vhs@home | Gebühr: 30,00 €







Wie oft verbirgt sich hinter der "Maske des Lächelns" ein von Stress bestimmter Alltag.

Als Ihre vhs Zirndorf-Stein freuen wir uns umso mehr, Ihnen ein umfassendes Programm zur Stressbewältigung anbieten zu können.

Nutzen Sie unser Angebot und lernen Sie vielfältige Möglichkeiten kennen Körper und Geist zu entspannen. Finden Sie heraus, was zu Ihnen passt. In der heutigen schnelllebigen Zeit sind Stress und Hektik ständige Begleiter für viele Menschen. Die Anforderungen des Berufslebens, familiäre Verpflichtungen und die permanente Erreichbarkeit durch digitale Medien lassen oft wenig Raum für Erholung und innere Ruhe. Deshalb haben wir es uns zur Aufgabe gemacht, Ihnen Wege aufzuzeigen, wie Sie in dieser hektischen Welt Entspannung und Ausgeglichenheit finden können.

Unser ausgewogenes Programm zur Stressbewältigung bietet Kurse, die auf unterschiedliche Bedürfnisse und Vorlieben abgestimmt sind. Hier lernen Sie Techniken kennen, die Ihnen helfen, den Alltag entspannter zu gestalten und Stress effektiv abzubauen.

Beispielsweise können Sie durch Achtsamkeitsübungen den Moment bewusster erleben und gedanklich im Hier und Jetzt verweilen. Ebenso können Atemübungen dazu beitragen, Körper und Geist zu beruhigen, indem sie Ihnen zeigen, wie Sie durch gezielte Atemtechniken innere Ruhe finden.

Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden liegen uns am Herzen

Seelisches Gleichgewicht.

Entspannung im Alltag.

Die sanften Klänge von Klangschalen wirken tiefenentspannend und harmonisierend,

während Meditationstechniken den Geist beruhigen und Klarheit fördern.

Auch Handakupressur bietet eine einfache und effektive Möglichkeit zur Selbstbehandlung und Stressreduktion, die sich leicht in den Alltag integrieren lässt. Ebenso kann eine wohltuende Entspannungsmassage Verspannungen lösen und die allgemeine Entspannung fördern.

Diese Kurse sind nicht nur auf Entspannung ausgelegt, sondern auch darauf, Ihre Stressresistenz zu erhöhen und Ihnen mehr Gelassenheit zu vermitteln. Regelmäßige Entspannung ist essentiell für Ihre Gesundheit, denn sie hilft, Stresshormone abzubauen, das Immunsystem zu stärken und das seelische Gleichgewicht zu verbessern.

Unsere erfahrenen Kursleitenden begleiten Sie auf Ihrem Weg zu mehr innerer Ruhe und Zufriedenheit. Sie profitieren von fundiertem Wissen und professioneller Anleitung, die Ihnen helfen, die erlernten Techniken erfolgreich in Ihren Alltag zu integrieren.

Balance finden und die innere Ruhe und Stärke entdecken

Machen Sie den ersten Schritt zu einem entspannten Leben und melden Sie sich für unsere Kurse an. Wir freuen uns darauf, Sie auf Ihrem Weg zu mehr Gelassenheit und innerer Ausgeglichenheit zu unterstützen. Erleben Sie, wie einfach es sein kann, Stress abzubauen und inneren Frieden zu finden mit den vielfältigen Angeboten zur Stressbewältigung an unserer vhs.





Programm Herbst/Winter-Trimester 2024



24H 1413 S Gesundheits- und Wirbelsäulengymnastik Kursleitung: Antje Renz | Dienstag, 24.09.2024 - 03.12.2024, 17:15-18:00 Uhr, 10x | Grundschule Stein, Neuwerker Weg 29, Aula | Gebühr: 30,00 €

24H 1414 S Gesundheits- und Wirbelsäulengymnastik Kursleitung: Antje Renz | Dienstag, 24.09.2024 - 03.12.2024, 18:15-19:15 Uhr, 10x | Grundschule Stein, Neuwerker Weg 29, Aula | Gebühr: 38,00 €

24H 1415 S Gesundheits- und Wirbelsäulengymnastik Kursleitung: Anna Pirner | Dienstag, 17.09.2024 - 10.12.2024, 18:00-19:00 Uhr, 11x | Grundschule Stein, Mühlstr. 29, Turnhalle | Gebühr: 42,00 €

24H 1416 S Gesundheits- und Wirbelsäulengymnastik Kursleitung: Anna Pirner | Mittwoch, 18.09.2024 - 11.12.2024, 18:45-19:45 Uhr, 11x | Grundschule Stein, Neuwerker Weg 29, Aula | Gebühr: 42,00 €

24H 1418 Z Wirbelsäulengymnastik I Kursleitung: Elisabeth Heinicke | Mittwoch, 18.09.2024 -04.12.2024, 18:30-19:30 Uhr, 10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 48,00 €

24H 1419 Z Wirbelsäulengymnastik II Kursleitung: Elisabeth Heinicke | Mittwoch, 18.09.2024 -04.12.2024, 19:45-20:45 Uhr, 10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 48,00 €

24H 1420 Z Gesunder Rücken und Gelenke mit der Dorn-Methode - Kleingruppe -

Kursleitung: Anna Velisek | Dienstag, 05.11.2024 - 05.11.2024, 17:30-21:30 Uhr, 1x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 5 (2.OG) | Gebühr: 25,00 €

24H 1423 Z Gymnastik bei Hüftproblemen Kursleitung: Birgit Kasper | Montag, 16.09.2024 - 25.11.2024, 16:00-17:00 Uhr, 10x | Neue Mitte Zirndorf, Breslauer Str. 34 | Gebühr: 48,00 €

24H 1425 Z Osteoporose-Gymnastik Kursleitung: Barbara Scherbaum | Donnerstag, 19.09.2024 -05.12.2024, 18:00-19:00 Uhr, 10x | Tanzschule Forum, Am Rathaus 14, Oberasbach | Gebühr: 52,00 €

24H 1426 Z Beckenbodenkräftigung Husten, niesen, lachen (k)ein Problem! Stärken Sie Ihren Beckenboden und gewinnen Sie ein neues Lebensgefühl Kursleitung: Irmgard Frey | Mittwoch, 09.10.2024 - 11.12.2024, 09:00-10:15 Uhr, 8x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 6 (2.OG) | Gebühr: 48,00 €

24H 1428 S Body- und RückenFit Kursleitung: Regina Jubl | Montag, 30.09.2024 - 16.12.2024, 17:30-18:15 Uhr, 11x | Mittelschule Stein, Neuwerker Weg 29, Große Turnhalle | Gebühr: 31,00 €

24H 1429 S Body- und RückenFit Kursleitung: Rainer Graf | Dienstag, 17.09.2024 - 26.11.2024, 17:00-18:15 Uhr, 10x | Mittelschule Stein, Neuwerker Weg 29, Kleine Turnhalle | Gebühr: 47,00 €

24H 1432 Z Rückenfitness mit Pilateselementen

Kursleitung: Madeleine Benitez | Freitag, 20.09. - 06.12.2024, 09:30-10:30 Uhr, 10x | Neue Mitte Zirndorf, Breslauer Str. 34 | Gebühr: 48,00 €

24H 1452 Z Gymnastik 50+

Kursleitung: Gabriele Halter-Rewitzer | Donnerstag, 19.09.2024 - 05.12.2024, 09:00-10:00 Uhr, 10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 48,00 €



24H 1453 Z Gymnastik 50+

Kursleitung: Gabriele Halter-Rewitzer | Donnerstag, 19.09.2024 - 05.12.2024, 10:15-11:15 Uhr, 10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 48,00 €



24H 1454 Z Fit - Gymnastik: Gleichgewichts- und

Koordinationstraining für Senioren - Kleingruppe -Kursleitung: Gabriele Halter-Rewitzer | Montag, 16.09.2024 -14.10.2024, 10:00-10:45 Uhr, 5x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 3 (1.OG) | Gebühr: 25,00 €



24H 1455 Z Fit - Gymnastik: Gleichgewichts- und Koordinationstraining für Senioren - Kleingruppe -





24H 1456 Z Gymnastik Senioren 60+ - Gymnastik, Atemtechnik, Reaktions- und Gleichgewichtsübungen Kursleitung: Andrea Adams | Mittwoch, 18.09.2024 -





24H 1563 Z Progressive Muskelrelaxation - PMR (nach Edmund Jacobson)

Kursleitung: Kathrin Böhm | Mittwoch, 11.09.2024 - 25.09.2024, 18:15-19:30 Uhr, 3x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 6 (2.OG) | Gebühr: 32,00 €

ENTSPANNUNG & STRESSBEWÄLTIGUNG

24H 1565 Z Entspannung - eine Reise zu mir selbst - Kleingruppe -Kursleitung: Eva Aarma | Dienstag, 24.09.2024 - 26.11.2024, 19:00-20:15 Uhr, 8x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 3 (1.OG) | Gebühr: 65,00 €

24H 1567 Z Achtsamkeitsentspannung

Kursleitung: Kathrin Böhm | Samstag, 21.09.2024, 09:00-11:00 Uhr, 1x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 16,00 €

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

Kursleitung: Brigitte Kuhn | Mittwoch, 02.10.2024 - 13.11.2024, 18:30-20:00 Uhr, 6x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 3 (1.OG) | Gebühr: 72,00 €

24H 1578 Z Meditations-Potpourri

Kursleitung: Karin Anna Popp | Freitag, 20.09.2024 - 18.10.2024, 18:00-19:30 Uhr, 5x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 46,00 €

24H 1579 Z Meditation - Zurück zur inneren Balance Kursleitung: Karin Anna Popp | Freitag, 08.11.2024 - 13.12.2024, 18:00-19:30 Uhr, 6x | KiTa Sternschnuppe, Geisleithenstr. 40, Zirndorf | Gebühr: 58,00 €



Programm Herbst/Winter-Trimester 2024





24H 1580 Z Koreanische Handakupressur Su-Jok Intensiv-Workshop

Kursleitung: Anna Velisek | Mittwoch, 11.12.2024, 17:30-21:00 Uhr, 1x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 5 (2.OG) | Gebühr: 25,00 €

24H 1581 S Entspannungsmassage für Schultern und Nacken Kursleitung: Beate Ziegler | Freitag, 08.11.2024, 18:15-21:00 Uhr, 1x | Kulturhaus Stein, Gasweg 1, Zi. 202 | Gebühr: 16,00 €



24H 5520 S Angst: Hilfe oder Hindernis? Ist das Angst, oder kann das weg? Die Bedeutung von Angst und der konstruktive Umgang damit. Kursleitung: Silvia Bärhausen | Dienstag, 08.10.2024, 10:00-11:30 Uhr, 1x | Kulturhaus Stein, Gasweg 1, Zi. 202 | Gebühr: 12,50 €



24H 5521 S Stress lass nach! – Mein Umgang mit Stress im Alltag. Was hilft, und wieso fühle ich mich überhaupt gestresst?

Kursleitung: Silvia Bärhausen | Dienstag, 15.10.2024, 19:00-20:30

Uhr, 1x | Kulturhaus Stein, Gasweg 1, Zi. 202 | Gebühr: 12,50 €



24H 5522 S No body is perfect – Wie ein liebevoller Blick auf den eigenen Körper gelingt. Hilfreiche Übungen, um wieder in liebevollen Kontakt zu sich selbst zu kommen Kursleitung: Silvia Bärhausen | Dienstag, 22.10.2024, 19:00-20:30 Uhr, 1x | Kulturhaus Stein, Gasweg 1, Zi. 202 | Gebühr: 12,50 €



24H 5524 S Hast du mal kurz Zeit? Wie effektives Zeitmanagement gelingt. Identifizierung individueller Zeitdiebe und ineffizienter Gewohnheiten

Kursleitung: Silvia Bärhausen | Dienstag, 05.11.2024, 19:00-20:30 Uhr, 1x | Kulturhaus Stein, Gasweg 1, Zi. 202 | Gebühr: 12,50 €

24H 5525 S Angst: Hilfe oder Hindernis? Ist das Angst, oder kann das weg? Die Bedeutung von Angst und der konstruktive Umgang damit.



Kursleitung: Silvia Bärhausen | Mittwoch, 13.11.2024, 19:00-20:30 Uhr, 1x | Kulturhaus Stein, Gasweg 1, Zi. 202 | Gebühr: 12,50 €

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

Kursleitung: Rotraut Stark | Montag, 30.09.-25.11.2024, 19:00-20:30 Uhr, 8x | LICHTPUNKT R. Stark, Regelsbacher Str. 51a, Stein | Gebühr: 52,00 €

24H 1631 Z Kinesiologie - die "Lehre von der Bewegung" Kursleitung: Karin Anna Popp | Samstag, 09.11.2024, 10:00-14:00 Uhr, 1x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 38,00 €

24H 1632 Z Cooks Hook Up – eine kinesiologische Methode zur Entspannung, Harmonisierung und Konzentration
Kursleitung: Karin Anna Popp | Dienstag, 26.11.2024, 18:00-20:30 Uhr,
1x | KiTa Sternschnuppe, Geisleithenstr. 40, Zirndorf | Gebühr: 20,00 €

24H 1634 Z Reiki - Die japanische traditionelle Methode der Energieübertragung

Kursleitung: Karin Anna Popp | Samstag, 12.10.2024, 10:00-13:00 Uhr, 1x | KiTa Sternschnuppe, Geisleithenstr. 40, Zirndorf | Gebühr: 25,00 €

24H 1635 Z Vagusnerv stimulieren – mit einfachen Übungen in die Entspannung – Wohlbefinden steigern und Selbstheilungskräfte aktivieren

Kursleitung: Karin Anna Popp | Mittwoch, 13.11.2024, 18:00-20:45 Uhr, 1x | KiTa Sternschnuppe, Geisleithenstr. 40, Zirndorf | Gebühr: 25,00 €

Der neue Zirndorf Gutschein

www.zirndorf-gutschein.de



- >vor Ort kaufen oder online bestellen
- >bar, mit Kreditkarte oder Paypal bezahlen
- >auch in Teilbeträgen einlösbar
- >per WhatsApp & Co versendbar

CityCard Zirndorf

Die Vorteilskarte beim Einkaufen

www.city-card-zirndorf.de



Shoppen und dabei sparen, kostenfrei beantragen und dauerhaft nutzen!

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







HINTER DEN KULISSEN



Jasmin Scherbaum
Leidenschaftliche Tanzpädagogin
auf Mission für Spaß an Bewegung,
Kreativität und Lebensfreude



Mein Name ist Jasmin Scherbaum, ich bin 32 Jahre alt und komme aus dem schönen Zirndorf. Hauptberuflich arbeite ich mit Kindern, doch meine wahre Leidenschaft gilt dem Tanzen und der Bewegung.

Tanzen als Hommage an die Musik

Für mich ist Tanzen so viel mehr als nur eine Abfolge von Schritten - es ist ein Ausdruck von Emotionen, eine Quelle der Freude und eine Hommage an die Musik.

Als begeisterte Tanz- und Bewegungspädagogin ist es mein Ziel, diese Leidenschaft mit Ihnen zu teilen und Sie auf eine unvergessliche Tanzreise mitzunehmen. Mein Kursangebot umfasst sowohl freie als auch angeleitete Tanzeinheiten, die für jeden etwas bieten - egal ob Anfänger oder Fortgeschrittene.

Ich möchte einen Ort schaffen, an dem Ihre Kreativität und Interpretation freien Lauf haben können. Eine Umgebung, die es ermöglicht, den Alltagsstress abzuschütteln, die Mobilität auch aus den "eingeschlafenen" Körperteilen zu wecken und vor allem viel Spaß und Freude am Tanzen zu erleben.

"Tanzen verbindet Körper und Seele, lässt uns in die Welt der Musik eintauchen und schenkt uns Momente purer Lebensfreude. Ich lade Sie herzlich ein, Teil dieser wundervollen Reise zu werden und gemeinsam mit mir die vielfältigen Facetten des Tanzes zu entdecken."

Meine Kurstipps



Tanz Dich frei! 24 H 2511 Z Freitag, 20.9. - 18.10.2024 sowie **24H 2512 Z** Freitag, 08.11. - 6.12.2024

Jeweils 19:30 - 20:30 Uhr, 5 x, Neue Mitte Zirndorf, Breslauer Str. 34, Gebühr 33,50



Programm Herbst/Winter-Trimester 2024



OUTDOOR

24H 1701 Z Smovey® Walking - swing & smile Das neue Walking-Erlebnis! Kursleitung: Elke Weißenberger | Freitag, 13.09.2024 -22.11.2024, 16:00-17:00 Uhr, 10x | Treffpunkt: Parkplatz Waldfriedhof, Zirndorf | Gebühr: 45,00 €

Denken und Bewegen - Geist und Körper in Schwung bringen, Gedächtnisleistung verbessern

Kursleitung: Inge Sieder | Faberpark, Eingang Rednitz-/Ecke Rotbuchenstr. | gebührenfrei

24H 1702 S Donnerstag, 19.09.2024, 14:00-15:30 Uhr 24H 1703 S Donnerstag, 17.10.2024, 14:00-15:30 Uhr 24H 1704 S Donnerstag, 21.11.2024, 14:00-15:30 Uhr

24H 1705 S Donnerstag, 19.12.2024, 14:00-15:30 Uhr

24H 1703 Z Nordic Walking - Nordic Fitness - Basic für Einsteigerinnen und Einsteiger

Kursleitung: Dieter Dannhorn | Samstag, 12.10.2024 -

23.11.2024, 09:30-11:00 Uhr, 6x | Treffpunkt: Zirndorf, Alte Veste,

Aussichtsturm | Gebühr: 62,00 €

24H 1704 Z Nordic Walking – Lauftechnik verbessern! Aufbaukurs Kompakt - Kleingruppe -

Kursleitung: Dieter Dannhorn | Samstag, 30.11.2024 -

07.12.2024, 09:30-11:00 Uhr, 2x | Treffpunkt: Zirndorf, Alte Veste,

Aussichtsturm | Gebühr: 35,00 €

24H 1710 S Golf Schnupperkurs - alles Wichtige rund ums Abschlagen, Putten und Pitchen.

Inkl. Rangefee, Rangebälle, Leihschläger und Pro

Kursleitung: GolfRange Nürnberg | Donnerstag, 03.10.2024, 12:00-14:00 Uhr, 1x | GolfRange Nürnberg, Am Golfplatz 1,

Nemsdorf | Gebühr: 35,00 €

24H 1711 Z Laufkurs für (Wieder-) Einsteigerinnen und Einsteiger Kursleitung: Jonas Baumgartner | Mittwoch, 11.09.2024 -23.10.2024, 18:30-19:45 Uhr, 7x | Treffpunkt: Leichtatlethik-Bahn, Hans-Reif-Sportzentrum Oberasbach | Gebühr: 31,50 €

24H 1712 Z Laufkurs für (Wieder-) Einsteigerinnen und Einsteiger Kursleitung: Jonas Baumgartner | Mittwoch, 06.11.2024 -18.12.2024, 18:30-19:45 Uhr, 6x | Treffpunkt: Leichtatlethik-Bahn, Hans-Reif-Sportzentrum Oberasbach | Gebühr: 27,00 €

24H 1713 Z Laufkurs für fortgeschrittene Läuferinnen und Läufer Kursleitung: Jonas Baumgartner | Mittwoch, 11.09.2024 -23.10.2024, 18:30-20:00 Uhr, 7x | Treffpunkt: Leichtatlethik-Bahn, Hans-Reif-Sportzentrum Oberasbach | Gebühr: 31,50 €



24H 1714 Z Laufkurs für fortgeschrittene Läuferinnen und Läufer Kursleitung: Jonas Baumgartner | Mittwoch, 06.11.2024 -18.12.2024, 18:30-20:00 Uhr, 6x | Treffpunkt: Leichtatlethik-Bahn, Hans-Reif-Sportzentrum Oberasbach | Gebühr: 27,00 €

24H 1715 Z 10 Kilometer in 10 Wochen

Kursleitung: Jonas Baumgartner | Mittwoch, 09.10.2024 -11.12.2024, 18:30-20:00 Uhr, 10x | Treffpunkt: Leichtatlethik-Bahn, Hans-Reif-Sportzentrum Oberasbach | Gebühr: 45,00 €

24H 1716 Z Fit durch den Winter - Lauftraining

Kursleitung: Jonas Baumgartner | Mittwoch, 16.10.2024 -26.02.2025, 18:30-20:00 Uhr, 18x | Treffpunkt: Leichtatlethik-Bahn, Hans-Reif-Sportzentrum Oberasbach | Gebühr: 72,00 €

24H 1717 Z Dein Lauf zum Sylvesterlauf

Kursleitung: Jonas Baumgartner | Mittwoch, 16.10.2024 -18.12.2024, 18:30-20:00 Uhr, 8x | Treffpunkt: Leichtatlethik-Bahn, Hans-Reif-Sportzentrum Oberasbach | Gebühr: 36,00 €

SELBSTVERTEIDIGUNG

24H 1930 Z Frauenpower - Selbstbewusstsein, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung speziell für Frauen Kursleitung: Ahmet Buzluhan | Donnerstag,

10.10.2024 - 05.12. 2024, 16:55-17:55 Uhr, 8x | ASV Zirndorf, Schwabacher Str. 51 | Gebühr: 2,00 €. Gefördert durch das big-Projekt des Landkreises Fürth

24H 1931 S Selbstverteidigung speziell für Frauen Kursleitung: Michael Denk | Sonntag, 20.10.2024, 10:00-15:00 Uhr, 1x | Alte Kirche, Alter Kirchplatz 8, Saal (OG), Stein | Gebühr: 65,00 €



24H 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 | Sonntag, 10.11.2024, 10:00-14:00 Uhr, 1x | Alte Kirche, Alter Kirchplatz 8, Saal (OG), Stein | Gebühr: 27,00 €

24H 1931 Z Kampfkunst neu entdecken: Balintawak Eskrima, Kali, Arnis. Philippinische Kampf-"Kunst der wirbelnden Stöcke" (für Erwachsene sowie Teenager ab 16 Jahren) Kursleitung: Jasko Sertovic | Freitag, 04.10.2024 - 25.10.2024, 17:30-19:00 Uhr, 4x | Neue Mitte Zirndorf, Breslauer Str. 34 | Gebühr: 36,00 €

24H 1932 Z Kampfkunst neu entdecken: Balintawak Eskrima, Kali, Arnis. Philippinische Kampf-"Kunst der wirbelnden Stöcke" (für Erwachsene sowie Teenager ab 16 Jahren) Kursleitung: Jasko Sertovic | Freitag, 08.11.2024 - 29.11.2024, 17:30-19:00 Uhr, 4x | Neue Mitte Zirndorf, Breslauer Str. 34 | Gebühr: 36,00 €



Programm Herbst/Winter-Trimester 2024



24H 1933 S Aikido, Judo, Karate? Eine Entscheidungshilfe. Kampfkunst, Kampfsport, Selbstverteidigung.

Was ist was und was passt zu mir?

Kursleitung: Leonhard Beck | Dienstag, 17.09.2024, 18:30-20:00 Uhr, 1x | Haus der Begegnung, Alexanderstr. 6, Stein | gebührenfrei

24H 1933 Z Kampfkunst neu entdecken: Jeet Kune Do "Der Weg der abfangenden Faust" - auf den Spuren von Bruce Lee's Kampfkunst (für Erwachsene sowie Teenager ab 16 Jahren)



NEU

Kursleitung: Jasko Sertovic | Mittwoch, 25.09.2024 - 23.10.2024, 16:30-17:30 Uhr, 5x | Neue Mitte Zirndorf, Breslauer Str. 34 | Gebühr: 30,00 €

24H 1934 Z Kampfkunst neu entdecken: Jeet Kune Do "Der Weg der abfangenden Faust" - auf den Spuren von Bruce Lee's Kampfkunst (für Erwachsene sowie Teenager ab 16 Jahren)



Kursleitung: Jasko Sertovic | Mittwoch, 06.11.2024 - 04.12.2024, 16:30-17:30 Uhr, 5x | Neue Mitte Zirndorf, Breslauer Str. 34 | Gebühr: 30,00 €

24H 1934 S Aikido - Schnupper-Crashkurs für Erwachsene. Erste Bewegungen und Techniken.

Kursleitung: Leonhard Beck | Freitag, 11.10. - 25.10.2024, 16:30-18:00 Uhr, 3x | Budo-Sporthaus Beck, Crailsheimer Str. 4, Buchschwabach | Gebühr: 33,00 €

24H 1935 S Vorab-Info für das Praxis-Seminar (24H 1936 S) Selbstschutz für helfende Berufsgruppen wie Sanitäter, Feuerwehr, Pflegepersonal, Ämter. Kursleitung: Leonhard Beck | Dienstag, 12.11.2024.

Kursleitung: Leonhard Beck | Dienstag, 12.11.2024. 18:30-20:00 Uhr, 1x | Haus der Begegnung, Alexanderstr. 6, Stein | gebührenfrei

24H 1936 S Selbstschutz für helfende Berufsgruppen wie Sanitäter, Feuerwehr, Pflegepersonal, Ämter. Das Praxis-Seminar.



Kursleitung: Leonhard Beck | Samstag, 30.11.2024, 10:00-15:00 Uhr, 1x | Budo-Sporthaus Beck, Crailsheimer Str. 4, Buchschwabach | Gebühr: 69,00 €

TANZEN

24H 2504 Z Hawaiianischer Tanz - Hula für alle Level Kursleitung: Annette Adam | Montag, 16.09.2024 - 21.10.2024, 18:15-19:15 Uhr, 5x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 30,00 €

24H 2505 Z Hawaiianischer Tanz - Hula für alle Level Kursleitung: Annette Adam | Montag, 11.11.2024 - 09.12.2024, 18:15-19:15 Uhr, 5x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 30,00 €

24H 2509 Z Modern Line Dance mit Vorkenntnissen
Kursleitung: Martina Giesecke | Mittwoch, 25.09.2024 11.12.2024, 16:00-17:00 Uhr, 8x | Gemeindehaus St. Rochus,
Pfarrhof 3, Zirndorf | Gebühr: 47,00 €

24H 2510 S Volkstanz - Tanzen macht Freude!

Kursleitung: Hans Ströbel | Dienstag, 17.09.2024 - 03.12.2024,

17:30-19:00 Uhr, 10x | Alte Kirche, Alter Kirchplatz 8, Saal (OG),

Stein | Gebühr: 38,00 €

24H 2510 Z Tanz mit! - Bleib fit!

Kursleitung: Erlgard Roth | Dienstag, 24.09.2024 - 03.12.2024, 10:00-11:30 Uhr, 10x | ASV Zirndorf, Schwabacher Str. 51 | Gebühr: 45,00 €

24H 2511 Z Tanz Dich frei!

Kursleitung: Jasmin Scherbaum | Freitag, 20.09.2024 - 18.10.2024, 19:30-20:30 Uhr, 5x | Neue Mitte Zirndorf, Breslauer Str. 34 | Gebühr: 30,00 €



24H 2512 Z Tanz Dich frei!

Kursleitung: Jasmin Scherbaum | Freitag, 08.11.2024 - 06.12.2024, 19:30-20:30 Uhr, 5x | Neue Mitte Zirndorf, Breslauer Str. 34 | Gebühr: 30,00 €



24H 2513 S Geselliges Tanzen für Ältere und Jüngere Kursleitung: Margarete Dudek | Mittwoch, 18.09.2024 - 18.12.2024, 10:00-11:30 Uhr, 10x | Alte Kirche, Alter Kirchplatz 8, Saal (OG), Stein | Gebühr: 38,00 €



Für die ökologische Sanierung Ihrer Immobile.



sparkasse-fuerth.de/ klimakredit



Sparkasse Fürth



Programm Herbst/Winter-Trimester 2024



24H 2514 S Geselliges Tanzen für Ältere und Jüngere Kursleitung: Monica Becker | Donnerstag, 19.09.2024 - 12.12.2024, 09:30-11:00 Uhr, 11x | Alte Kirche, Alter Kirchplatz 8, Saal (OG), Stein | Gebühr: 42,00 €

24H 2520 S Fit für die Tanzfläche - Standard- und Lateintanz Paartanz für Fortgeschrittene und Quereinsteiger - mit Freude unter Anleitung gezielt das eigene Tanzen auffrischen.

Kursleitung: Peter Bollendorf | Dienstag, 24.09.2024 - 10.12.2024, 20:00-21:45 Uhr, 11x | Alte Kirche, Alter Kirchplatz 8, Saal (OG), Stein | Gebühr: 80,00 €

24H 2521 S Fit für die Tanzfläche - Standard- und Lateintanz Paartanz für Fortgeschrittene und Quereinsteiger - mit vielen Tipps erfolgreich das eigene Tanzen verbessern Kursleitung: Peter Bollendorf | Sonntag, 22.09.2024 - 15.12.2024, 17:00-18:45 Uhr, 10x | Alte Kirche, Alter Kirchplatz 8, Saal (OG), Stein | Gebühr: 73,00 €

24H 2522 S Aktiv auf der Tanzfläche -Standard- und Lateintanz für Hobbytänzer Paartanz für Fortgeschrittene bzw. Quereinsteiger - Festigen Sie vorhandene Kenntnisse und erleben Sie die Faszination des Tanzes zu zweit.

Kursleitung: Peter Bollendorf | Mittwoch, 25.09.2024 - 18.12.2024, 19:00-20:45 Uhr, 10x | Alte Kirche, Alter Kirchplatz 8, Saal (OG), Stein | Gebühr: 73,00 €

24H 2523 S Tango Argentino - Anfänger-Workshop Tango vom Rio de la Plata mit seinen harmonischen Bewegungen erlernen

Kursleitung: Silke Adam-Hientz | Freitag, 08.11.2024, 11:00-14:00 Uhr, 1x | Alte Kirche, Alter Kirchplatz 8, Saal (OG), Stein | Gebühr: 18,00 €

24H 2524 S Tango Argentino - Anfänger-Workshop Tango vom Rio de la Plata mit seinen harmonischen Bewegungen erlernen Kursleitung: Silke Adam-Hientz | Samstag, 23.11.2024,

11:00-14:00 Uhr, 1x | Alte Kirche, Alter Kirchplatz 8, Saal (OG), Stein | Gebühr: 18,00 €

24H 2525 S Tango Argentino - Aufbau-Workshop
Das bisher gelernte Repertoire wiederholen, die Führung
verfeinern, und werden natürlich auch neue Figuren/Elemente
im Tango und deren vielfältige Kombinationsmöglichkeiten
erlernen.

Kursleitung: Silke Adam-Hientz | Freitag, 29.11.2024, 17:30-20:30 Uhr, 1x | Alte Kirche, Alter Kirchplatz 8, Saal (OG), Stein | Gebühr: 18,00 €

24H 2526 S Discofox für Einsteiger - nahezu zu jeder Musik tanzbar

Kursleitung: Sabine Merk | Samstag, 21.09.2024 - 14.12.2024, 15:00-16:30 Uhr, 9x | Alte Kirche, Alter Kirchplatz 8, Saal (OG), Stein | Gebühr: 45,00 €

vhs-Tanzpaare ertanzen sich erfolgreich das DTSA – Deutsches Tanzsportabzeichen



v.l.n.r.: Klaus Schönberger, Domenica Schönberger, vhs-Tanztrainer Peter Bollendorf, Carina Mey, Volker Mooser

Die Tanzpaare, Domenica und Klaus Schönberger sowie Carina Mey mit Volker Mooser, sind ab sofort mit dem DTSA in Bronze ausgezeichnet.

Kaum in meinen vhs-Kursen "Fit für die Tanzfläche" gestartet, sind sie immer mit viel Freude, Enthusiasmus und mit dem Willen zur sportlichen Perfektion auf der Tanzfläche aktiv. Deswegen war es für beide Paare nach meiner Frage sofort klar, das Deutsche Tanzsportabzeichen absolvieren zu wollen. In drei wählbaren Standard- bzw. Latein-Tänzen mussten sie jeweils vier Figuren vor den kritischen Blicken des Prüfungsgremiums des Landestanzsportverbandes vortragen. Mit freundlicher Unterstützung der vhs-Leitung war vorher auch noch eine Übungsstunde möglich, denn die Prüfung fand am 13.04.24 auf neutralem Boden des Tanzsportclubs Roth statt. Routiniert, bestens vorbereitet und mit viel Spaß und Freude konnten beide

Paare die Abnahme überaus erfolgreich absolvieren und sind nun stolze Träger des DTSA in Bronze.

"Herzlichen Glückwunsch! Das Abzeichen in Silber wartet schon!"

Text und Foto: P. Bollendorf, vhs-Dozent Die DTSA-Abnahme wird im Bonusprogramm vieler Krankenkassen anerkannt.

Spende des Lions Club Zirndorf Wir sagen Danke!

Ein riesiges Dankeschön an den Lions Club Zirndorf für den neuen Kühlschrank im VHS kreativ! Unsere Kochgruppen und das Kinderferienprogramm freuen sich riesig über die Neuausstattung. Dank Ihrer Spende können wir jetzt noch besser kochen und unsere Kurse genießen. Ihre Unterstützung macht wirklich einen Unterschied - vielen Dank dafür!



Foto: Jochen Faltermeier, Präsident Lions Club Zirndorf und Dr. Caroline Kerner, Geschäftsführung vhs Zirndorf.

©Jochen Faltermeier

Neuer Fahrradparkplatz an der vhs Zirndorf



Wir freuen uns sehr, Ihnen unseren neuen, modernen Fahrradparkplatz direkt hier an unserer vhs Geschäftsstelle in Zirndorf zu präsentieren, der im Sommer 2024 vom Bürgermeister eingeweiht wurde. Damit möchten wir Ihnen eine noch bequemere und umweltfreundlichere Möglichkeit bieten, zu unseren Kursen zu kommen. Der neue Fahrradparkplatz bietet ausreichend Stellplätze, Beleuchtung für dunkle Zeiten und ist darauf ausgelegt, Ihnen mehr Komfort und Sicherheit zu bieten, wenn Sie mit dem Rad zu uns kommen. Probieren Sie ihn einfach bei Ihrem nächsten Besuch aus - wir freuen uns auf Sie!



v.l.n.r: Gerhard März (Leiter Kulturamt), Ralf Klein (Leitung Servicebetriebe und Radbeauftragter), Bürgermeister Thomas Zwingel. Foto: Stadt Zirndorf



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



Carolin Hensler Schwerpunktthemen sind Aquarell, Acryl und Öl.



Über die Literatur zur künstlerischen Vielfalt

Mein Name ist Carolin, ich bin 37 Jahre alt und wohne in Nürnberg. Nach meinem Anglistik- und Germanistik-Studium in Erlangen habe ich eine Weile als Lektorin im Verlagswesen in München gearbeitet. Inzwischen bin ich seit einigen Jahren freiberuflich als Autorin und Illustratorin tätig und studiere Grafik Design an der Akademie Faber Castell. Meine künstlerischen Schwerpunktthemen sind Aquarell, Acryl und Öl.

Zur Kunst bin ich schon als Kind gekommen: Zusammen mit meiner Zwillingsschwester habe ich einen großen Teil meiner Freizeit mit dem Zeichnen und Malen verbracht. Meine Leidenschaft für die Aquarellmalerei habe ich allerdings erst sehr viel später durch einen beruflichen Auftrag entdeckt. Ich war so begeistert von den satten, leuchtenden Farben, dass ich ihr bis heute treu geblieben bin. Besonders angetan haben es mir dabei magisch anmutende, verträumte Landschaften und illustrative Motive. Ähnliches gilt für die Acrylmalerei, die ich seit vier Jahren verfolge. Die Ölmalerei ist die neueste Kunstdisziplin für mich – sie fasziniert mich seit rund einem Jahr.

Meine Kurstipps

24H 2103 Z Einführung in die Acrylmalerei, zauberhafte Landschaften auf Holzscheiben malen Sonntag, 13.10. - 17.11.2024, 10:00-13:00 Uhr, 4x, kreativ vhs, Zirndorf, Atelier (Nähraum, 2.St) | Gebühr: 80,00 €

24H 2104 Z Einführung in die Aquarellmalerei, verträumte Landschaften Schritt für Schritt aufbauen und malen

Mittwoch, 02.10. - 23.10.2024, 18:00-21:00 Uhr, 4x, kreativ vhs, Zirndorf, Atelier (Nähraum, 2.St) | Gebühr: 80,00 €







KREATIVITÄT & GESTALTEN

Der Sinn für's Schöne.

MALEN & ZEICHNEN

24H 2100 S Zeichen- und Maltechniken

Kursleitung: Robert Baloiu | Dienstag, 22.10.2024 - 17.12.2024, 19:00-21:00 Uhr, 8x | Mittelschule Stein, Neuwerker Weg 29, Zi. 107 - Textilarbeitsraum | Gebühr: 60,00 €

24H 2100 Z Farbe trifft Schrift - effektvolle Weihnachtskarten

Kursleitung: Barbara Guder | Donnerstag, 05.12.2024 -12.12.2024, 18:00-20:30 Uhr, 2x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Kreativwerkstatt (1.St.) | Gebühr: 34,00 €

24H 2102 Z Sonntags-Atelier- Freude am Gestalten und Experimentieren mit neuen Techniken

Kursleitung: Ute Lina Höhn | Sonntag, 03.11.2024, 10:00-17:00 Uhr, 1x | kreativ vhs, Zirndorf, Atelier (Nähraum, 2.St) | Gebühr: 37,00 €

24H 2103 Z Einführung in die Acrylmalerei zauberhafte Landschaften auf Holzscheiben malen

Kursleitung: Carolin Hensler | Sonntag, 13.10.2024 -17.11.2024, 10:00-13:00 Uhr, 4x | kreativ vhs, Zirndorf, Atelier (Nähraum, 2.St) | Gebühr: 80,00 €

24H 2104 Z Einführung in die Aquarellmalerei verträumte Landschaften Schritt für Schritt aufbauen und malen

Kursleitung: Carolin Hensler | Mittwoch, 02.10.2024 -23.10.2024, 18:00-21:00 Uhr, 4x | kreativ vhs, Zirndorf, Atelier (Nähraum, 2.St) | Gebühr: 80,00 €

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

Kursleitung: Caroline Gerngroß | Freitag, 13.09.2024 - 04.10.2024, 15:00-17:00 Uhr, 4x | Sphinxart Atelier Stein | Gebühr: 70,00 €

24H 2106 S Kompakt Zeichentraining "Haare, Fell, Federn"

Kursleitung: Caroline Gerngroß | Samstag, 07.12.2024, 10:00-15:00 Uhr, 1x | Sphinxart Atelier Stein | Gebühr: 90,00 €

24H 2106 Z Aquarellmaler - offener Aquarelltreff

Kursleitung: Ute Lina Höhn | Mittwoch, 25.09.2024 - 18.12.2024, 09:30-11:00 Uhr, 12x | kreativ vhs, Zirndorf, Atelier (Nähraum, 2.St) | Gebühr: 24,00 €

24H 2107 Z Monotypie im Aquarell - eine ganz besondere Drucktechnik

Kursleitung: Ute Lina Höhn | Mittwoch, 06.11.2024 -13.11.2024, 09:30-12:00 Uhr, 2x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Atelier 2 (2.St) | Gebühr: 34,00 €





Informieren Sie sich bitte online inwieweit bei Kreativ-Angeboten Materialkosten inkludiert sind.

GESTALTEN UND HANDWERK

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

Kursleitung: Renate Brandel-Motzel | Montag, 02.12.2024 -02.12.2024, 17:30-21:00 Uhr, 1x | Mittelschule Stein, Neuwerker Weg 29, Zi. 110 - Werkraum | Gebühr: 20,00 €

24H 2199 S Stapel-, Spiel- und Wickelringe aus Silber Trendy Silberringe ohne Stein, aus Sterlingsilber.

Wickelringe sind immer noch ein modisch-aktuelles Thema. Von zierlich bis massiv gibt es viele Möglichkeiten, einen Ring selbst zu gestalten. Neben dem "Dauerbrenner" Spielringe, können Sie auch Freundschaftsringe, Stapelringe und Spitzenringe anfertigen. Außerdem erfahren Sie allerlei Wissenswertes rund um Material, Werkzeuge und Design. Keine Vorkenntnisse nötig.

Kursleitung: Renate Brandel-Motzel | Montag, 21.10.2024, 17:30-21:00, 1x | Mittelschule Stein, Neuwerker Weg 29, Werkraum, Zi. 110 | Gebühr: 20,00 € (zzgl. Materialkosten ab 7,50 € im Kurs)

24H 2223 S Ravsin gießen stilvolle Tabletts gestalten

Kursleitung: Johanna Vogl | Donnerstag, 19.09.2024, 18:30-20:30 Uhr, 1x | Kulturhaus Stein, Gasweg 1, Zi. 202 |





NÄHEN & STRICKEN

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

Kursleitung: Annette Bauer | Montag, 30.09.2024 - 09.12.2024, 16:45-19:00 Uhr, 10x | Mittelschule Stein, Neuwerker Weg 29, Zi. 107 - Textilarbeitsraum | Gebühr: 65,00 €

24H 2211 S Keine Angst vor'm Schneiderlatein! Grundlagen wie Maßnehmen und Zuschneiden erlernen

Kursleitung: Ingeborg Müller | Mittwoch, 18.09.2024 -04.12.2024, 18:30-20:45 Uhr, 10x | Mittelschule Stein, Neuwerker Weg 29, Zi. 107 - Textilarbeitsraum | Gebühr: 82,00 €

24H 2212 Z Schneider- und Nähkurs - verwirklichen Sie Ihr eigenes Wunschstück! Vom ersten Nähversuch bis zum ersten eigenen Nähstück

Kursleitung: Rosemarie Mätzler | Montag, 16.09.2024 -11.11.2024, 09:00-12:00 Uhr, 8x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Atelier (Nähraum, 2.St) | Gebühr: 79,00 €



KREATIVITÄT & GESTALTEN

Programm Herbst/Winter-Trimester 2024



24H 2213 Z Schneider- und Nähkurs - verwirklichen Sie Ihr eigenes Wunschstück! Vom ersten Nähversuch bis zum ersten eigenen Nähstück

Kursleitung: Rosemarie Mätzler | Donnerstag, 19.09.2024 - 21.11.2024, 08:15-11:15 Uhr, 8x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Atelier (Nähraum, 2.St) | Gebühr: 79,00 €

24H 2214 Z Schneider- und Nähkurs - verwirklichen Sie Ihr eigenes Wunschstück! Vom ersten Nähversuch bis zum ersten eigenen Nähstück

Kursleitung: Rosemarie Mätzler | Donnerstag, 19.09.2024 - 21.11.2024, 18:30-21:30 Uhr, 8x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Atelier (Nähraum, 2.St) | Gebühr: 79,00 €

24H 2216 Z Kreativer Nähtreff - Tipps und Tricks für Ihre Nähprojekte - enger, kürzer, länger oder einfach anders

Kursleitung: Michaela Felbinger | Mittwoch, 11.09.2024 - 18.12.2024, 16:30-18:30 Uhr, 13x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Atelier (Nähraum, 2.St) | Gebühr: 46,00 €

24H 2220 Z Stricken & Häkeln - Handarbeiten in geselliger Runde - vielseitig, kreativ und entspannend

Kursleitung: Helga Lunscher | Donnerstag, 12.09.2024 - 12.12.2024, 10:00-12:00 Uhr, 4x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Kreativwerkstatt (1.St.) | gebührenfrei

TÖPFERN

24H 2309 S Töpfern - Kreatives Gestalten in Ton

Kursleitung: Michaela Senk | Montag, 14.10.2024 - 16.12.2024, 18:00-21:00 Uhr, 8x | Grundschule Stein, Mühlstr. 29, Zi. 22 | Gebühr: 88,00 €

24H 2310 S Töpfern - Kreatives Gestalten in Ton

Kursleitung: Michaela Senk | Dienstag, 15.10.2024 - 17.12.2024, 18:00-21:00 Uhr, 8x | Grundschule Stein, Mühlstr. 29, Zi. 22 | Gebühr: 88,00 €

24H 2312 Z Töpfern - Kreatives Gestalten in Ton Dekorationen für Haus und Garten

Kursleitung: Martina Wälzlein | Dienstag, 17.09.2024 - 26.11.2024, 09:00-11:15 Uhr, 10x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Kreativwerkstatt (1.St.) | Gebühr: 85,00 €

24H 2314 Z Töpfern - Kreatives Gestalten in Ton Dekorationen für Haus und Garten - Kleingruppe -

Kursleitung: Martina Wälzlein | Dienstag, 17.09.2024 - 26.11.2024, 18:45-21:00 Uhr, 10x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Kreativwerkstatt (1.St.) | Gebühr: 85,00 €

24H 2315 Z Töpfern - Glückskeramik

Kursleitung: Michaela Senk | Sonntag, 22.09.2024 - 06.10.2024, 18:00-21:00 Uhr, 2x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Kreativwerkstatt (1.St.) | Gebühr: 36,00 €

24H 2321 Z Töpfern (Großeltern/Elterntag) mit Kindern ab 4 Jahren - gemeinsam kreativ sein!

Kursleitung: Ute Lina Höhn | Samstag, 16.11.2024 - 30.11.2024, 10:00-13:00 Uhr, 2x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Töpferei (1. Stock) | Gebühr: 36,00 €

24H 2322 Z Töpfern (Großeltern/Elterntag) mit Kindern ab 4 Jahren gemeinsam kreativ sein!

Kursleitung: Ute Lina Höhn | Samstag, 16.11. 2024 - 30.11.2024, 14:00-17:00 Uhr, 2x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Töpferei (1. Stock) | Gebühr: 36,00 €



FOTOGRAFIE

24H 2416 S Einführung in die Fotografie - Erster Teil Eine semiprofessionelle Grundausbildung in zwei Teilen

Kursleitung: Friedrich Martschin | Montag, 07.10.2024 - 02.12.2024, 19:00-21:15 Uhr, 8x | Grundschule Stein, Mühlstr. 29,

Clubräume SFC | Gebühr: 72,00 €

MUSIK & GESANG

24H 2601 Z Singkreis: Singen macht Spaß – singt mit! Wir singen alte und neue Lieder

Kursleitung: Elsava Schöner | Dienstag, 15.10.2024 - 17.12.2024, 15:30-17:00 Uhr, 5x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (Küche) | Gebühr: 10,00 €

LITERATUR & SCHREIBEN

24H 2701 Z Literarisches Gespräch

Lesen - Gedanken austauschen - Blickwinkel erweitern Ein Literaturkreis für anspruchsvolle Bücherfreund:innen

Kursleitung: Hannelore Winterstein | Mittwoch, 04.09.2024 - 04.12.2024, 16:30-18:00 Uhr, 4x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (Küche) | gebührenfrei

24H 2702 Z Literatur-Schreib-Workshop Dein Weg zum eigenen Roman
Kreatives Schreiben als Motor für lebendige Texte
für Schreib-Neulinge und Fortgeschrittene, die gerne ihren
Schreibstil verbessern wollen

Kursleitung: Jesse Lehmann | Dienstag, 17.09.2024 - 17.12.2024, 18:00-19:30 Uhr, 4x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (Küche) | Gebühr: 48,00 €

"Wir sorgen für den guten Ton!"

Städtische Singund Musikschule



(((

Homburger Str. 1, 90513 Zirndorf 0911 / 96533827, www.zirndorf.de/musikschule



SPRACHEN & KOMMUNIKATION



In der Welt zuhause.

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!

So vielfältig wie die Motivation der Teilnehmer:innen ist auch das Kursangebot, das die Volkshochschulen bereithalten. Sprachen sind heute 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. Darauf antworten die Volkshochschulen mit einem kundenzentrierten und zielgruppengenauen Sprachenprogramm, das ständig weiterentwickelt wird.

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

Für Schnupperstunden sprechen Sie uns bitte direkt an.

Wir bieten auch Konversationskurse damit Sie die Sprache praktisch üben können und sicherer werden.



Welcher Kurs passt zu mir?

Wir erklären Ihnen hier die Kursstufen, um Ihnen bei der Selbsteinschätzung und der Auswahl des passenden Kurses zu helfen. Diese Niveaustufen orientieren sich am Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER). Ein einheitliches System, das europaweit für alle Sprachen, Stufen, Schultypen und Altersgruppen gilt. Rufen Sie uns gerne an wenn Sie Fragen haben.

Anfängerkurs -

Einführungsstufe für absolute Neulinge in der Sprache

Ziel: Erster Kontakt mit der Sprache.

Was Sie können werden: Grundlegende Wörter und Phrasen verstehen und aussprechen, sich mit sehr einfachen Ausdrücken verständigen.

Einstiegskurs (A1) -

Voraussetzung: Erste Grundkenntnisse

Ziel: Grundlagen der Sprache erlernen.

Was Sie können werden: Sich selbst vorstellen, einfache Fragen zu Ihrer Person beantworten, einfache Fragen stellen.

Grundkurs (A2)

Ziel: Grundlegende Sprachkenntnisse vertiefen. Was Sie können werden: Einfache Sätze verstehen und formulieren, sich in Alltagssituationen zurechtfinden.

Untere Mittelstufe (B1)

Ziel: Fähigkeit, die Sprache im Alltag selbstständig zu nutzen.

Was Sie können werden: Über Erfahrungen sprechen, Briefe schreiben, Meinungen äußern, den Hauptpunkt in klaren Standardtexten verstehen.



Obere Mittelstufe (B2)

Ziel: Flüssige und spontane Kommunikation.

Was Sie können werden: Komplexere Texte verstehen und sie verständigen sich problemlos in normalen Gesprächen.

Oberstufenkurs (C1)

Ziel: Fähigkeit, anspruchsvolle, längere Texte zu verstehen und sich spontan und fließend auszudrücken.

Was Sie können werden: Sich zu komplexen Themen weitgehend klar und strukturiert ausdrücken, anspruchsvolle Texte verstehen und nutzen, effektiv im sozialen, akademischen und beruflichen Leben kommunizieren.

Nahezu perfekt (C2)

Ziel: Annäherung an das Niveau eines Muttersprachlers.

Was Sie können werden: Praktisch alles, was Sie hören oder lesen, mühelos verstehen, Informationen aus verschiedenen schriftlichen und mündlichen Quellen zusammenfassen, sich präzise ausdrücken und Feinheiten in der Bedeutung auch in komplexeren Situationen nuanciert verwenden.



SPRACHEN & KOMMUNIKATION

Programm Herbst/Winter-Trimester 2024



ENGLISCH

24H 3119 Z Englisch-Crashkurs, fit für die Reise - Kleingruppe - Intensivtraining mit max. 8 Kursteilnehmenden

Kursleitung: Ingrid Gaßner-Al-Ammoush | Samstag, 16.11.2024 - 30.11.2024, 14:00-16:00 Uhr, 3x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 2 (1.0G) | Gebühr: 45,00 €

24H 3120 Z business english

Crashkurs am Wochenende in der Kleingruppe Intensivtraining mit max. 6 Kursteilnehmenden

Kursleitung: Ingrid Gaßner-Al-Ammoush | Samstag, 16.11.2024 - 30.11.2024, 11:30-13:30 Uhr, 3x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 2 (1.0G) | Gebühr: 45,00 €

FRANZÖSISCH

24H 3211 Z Französisch A1 für Neulinge

- Kleingruppe - mit 6 Teilnehmenden

Kursleitung: Ulrich Kneitz | Montag, 23.09.2024 - 02.12.2024, 18:00-19:30 Uhr, 10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 5 (2.OG) | Gebühr: 106,00 €

24H 3212 Z Französisch B2

für Teilnehmende mit sehr guten Kenntnissen

Kursleitung: Cordula Kleyla | Montag, 30.09.2024 - 09.12.2024, 08:45-10:15 Uhr, 10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 2 (1.OG) | Gebühr: 80,00 €

24H 3213 Z Französisch B2

für Teilnehmende mit sehr guten Kenntnissen

Kursleitung: Cordula Kleyla | Mittwoch, 25.09.2024 - 11.12.2024, 10:15-11:45 Uhr, 10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 5 (2.0G) | Gebühr: 80,00 €

Kursgebühren für Sprachkurse

Für Sprachkurse gelten die in den Kursbeschreibungen genannten Kursgebühren. Wird die Mindestteilnehmerzahl von 12 Personen zur ersten Kursstunde nicht erreicht, kommt in Absprache mit den Teilnehmern eine



Gebührenerhöhung zum Tragen. Es gilt dann die nach dem ersten Kurstag festgelegte Kursgebühr.

SPANISCH

24H 3310 S Spanisch Anfängerkurs

Für Neulinge, die gerne in eine neue Sprache eintauchen wollen. Kursleitung: Aarón Castañeda Martínez | Donnerstag, 19.09.2024 -

05.12.2024, 20:00-21:30 Uhr, 10x | Mittelschule Stein, Neuwerker Weg 29, Zi. 207 | Gebühr: 53,00 €

24H 3311 S Spanisch A1 -

Fortsetzung ab Lektion 7 "Caminos hoy A1"

Kursleitung: Aarón Castañeda Martínez | Donnerstag, 19.09.2024 - 05.12.2024, 16:30-18:00 Uhr, 10x | Mittelschule Stein, Neuwerker Weg 29, Zi. 207 | Gebühr: 53,00 €

24H 3312 Z Spanisch A1

für Teilnehmende mit Grundkenntnissen

Intensivkurs mit max. 8 Personen

Kursleitung: Cordula Kleyla | Montag, 30.09.2024 - 09.12.2024, 16:45-18:15 Uhr, 10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 2 (1.OG) Gebühr: 91,00 €

24H 3313 S Spanisch A2 -

Fortsetzung Con gusto nuevo A2, ab Lektion 9,

Kursleitung: Aarón Castañeda Martínez | Donnerstag, 19.09.2024 - 05.12.2024, 18:15-19:45 Uhr, 10x | Mittelschule Stein, Neuwerker Weg 29, Zi. 207 | Gebühr: 53,00 €

24H 3314 Z Spanisch A2

für Teilnehmende mit guten Grundkenntnissen.

Intensivkurs mit max. 8 Personen

Kursleitung: Cordula Kleyla | Montag, 30.09.2024 - 09.12.2024, 18:30-20:00 Uhr, 10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 2 (1.0G) Gebühr: 91,00 €

ITALIENISCH

24H 3412 S Italienisch A1

Kursleitung: Agata Rizzotti | Freitag, 20.09.2024 - 29.11.2024, 10:00-11:30 Uhr, 10x | Kulturhaus Stein, Gasweg 1, Zi. 202 | Gebühr: 53,00 €

24H 3414 S Italienisch A1

Kursleitung: Agata Rizzotti | Donnerstag, 19.09.2024 - 05.12.2024, 18:15-19:45 Uhr, 10x | Mittelschule Stein, Neuwerker Weg 29, Zi. 307 | Gebühr: 53,00 €

24H 3411 S Italienisch A1

Kursleitung: Agata Rizzotti | Donnerstag, 19.09.2024 - 05.12.2024, 16:30-18:00 Uhr, 10x | Mittelschule Stein, Neuwerker Weg 29, Zi. 307 | Gebühr: 53,00 €

24H 3415 Z Italienisch B1 - Onlinekurs

für Teilnehmende mit guten Grundkenntnissen in Grammatik und leichter Konversation

Kursleitung: Ursula Wegener | Mittwoch, 18.09.2024 - 04.12. 2024, 10:30-12:00 Uhr, 10x | vhs@home | Gebühr: 91,00 €



WEITERBILDUNG & DIGITALES Wissen wie's geht.



Programm Herbst/Winter-Trimester 2024

SMART & MOBIL

24H 4000 Z Smartphone Stammtisch - Lernen Sie Ihr Smartphone und seine Funktionen besser kennen Kursleitung: Nina Buchholz | Mittwoch, 11.09.2024 -23.10.2024, 18:00-19:30 Uhr, 4x | vhs kreativ, Zirndorf,

Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (Küche) | Gebühr: 24,00 €

24H 4001 Z Smartphone-Apps leicht gemacht sicher und bewusst nutzen: Tipps zu Datenschutz und App-Auswahl - Kleingruppe -



Kursleitung: Nina Buchholz | Freitag, 20.09.2024 - 22.11.2024, 18:00-19:30 Uhr, 3x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (Küche) | Gebühr: 18,00 €

24H 4134 Z Einstieg ins iPhone: Grundlagen in 3 Stunden - Kleingruppe/Intensivkurs -

Kursleitung: Nina Buchholz | Samstag, 05.10.2024, 09:00-12:00 Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (Küche) | Gebühr: 28,00 €

24H 4133 Z Social Media Starter: Ein Einstieg in beliebte Social Media Apps - Kleingruppe/Intensivkurs -Kursleitung: Nina Buchholz | Samstag, 09.11.2024, 09:00-13:30 Uhr, 1x | Mittelschule Zirndorf, Volkhardtstr. 5, EDV | Gebühr: 25,00 €

24H 4400 S Canva - Kompaktkurs - Content Marketing mit Canva - Online-Creative-Tool der Master Class

Kursleitung: aktuelles forum Volkshochschule | Donnerstag, 31.10.2024, 18:00-19:30 Uhr, 1x | stein@home |

Gebühr: 15,00 €

24H 4401 S Social Media Marketing mit Instagram **Erfolgskonzepte und -strategien im Business**

Kursleitung: aktuelles forum Volkshochschule | Donnerstag, 31.10.2024 - 31.10.2024, 20:00-21:30 Uhr, 1x | stein@home |

Gebühr: 15,00 €





OFFICE-ANWENDUNGEN

ONLINEKURSE

24H 4130 S Outlook - Effektive Strategien für die E-Mail-, Kalender- und Aufgabenverwaltung kennenlernen

Kursleitung: Robin Weniger | Samstag, 12.10.2024, 09:00-11:15 Uhr, 1x | stein@home | Gebühr: 19,00 €

24H 4131 S Powerpoint - Praktische Tipps für die Erstellung überzeugender und professioneller Präsentationen sowie effektive Gestaltungstechniken

Kursleitung: Robin Weniger | Mittwoch, 06.11.2024, 17:15-19:30 Uhr, 1x | stein@home | Gebühr: 19,00 €

24H 4132 S MS Teams - Kompaktkurs. MS Teams in der **Projektorganisation - Strukturen und Anwendungsszenarien**

Kursleitung: aktuelles forum Volkshochschule | Dienstag, 12.11. 2024, 18:30-21:30 Uhr, 1x | stein@home | Gebühr: 30,00 €

24H 4133 S MS OneNote - Kompaktkurs MS OneNote in der Teamarbeit - Agile Workflows im Büromanagement

Kursleitung: aktuelles forum Volkshochschule | Donnerstag, 14.11. 2024, 18:30-21:30 Uhr, 1x | stein@home | Gebühr: 30,00 €

24H 4134 S MS SharePoint - Kompaktkurs - MS SharePoint in der Teamarbeit - Standardisiertes Dokumentenmanagement

Kursleitung: aktuelles forum Volkshochschule | Dienstag, 26.11.2024, 18:30-21:30 Uhr, 1x | stein@home |

Gebühr: 30,00 €

24H 4135 S MS Outlook - Kompaktkurs MS Outlook in Organisation & Kommunikation - Essentials zum Zeit- und Aufgabenmanagement

Kursleitung: aktuelles forum Volkshochschule | Donnerstag, 28.11.2024, 18:30-21:30 Uhr, 1x | stein@home |

Gebühr: 30,00 €

24H 4136 S MS Excel - Kompaktkurs

MS Excel zur effektiven Datenanalyse - Power Query in der professionellen Anwendungspraxis

Kursleitung: aktuelles forum Volkshochschule | Dienstag, 03.12.2024, 18:30-21:30 Uhr, 1x | stein@home |

Gebühr: 30,00 €

24H 4137 S MS Excel Datenvisualisierung - Kompaktkurs MS Excel zur effektiven Datenvisualisierung - PivotTables und -Charts sowie dynamische Dashboards

Kursleitung: aktuelles forum Volkshochschule | Donnerstag,

05.12.2024, 18:30-21:30 Uhr, 1x | stein@home |

Gebühr: 30,00 €



WEITERBILDUNG & DIGITALES

Programm Herbst/Winter-Trimester 2024



PRÄSENZANGEBOTE

24H 4130 Z Leichte Einführung in Office 365 - Word, Excel, PowerPoint & Outlook - Kleingruppe/Intensivkurs -Kursleitung: Nina Buchholz | Dienstag, 24.09.2024, 17:30-20:30 Uhr, 1x | Mittelschule Zirndorf, Volkhardtstr. 5, EDV |

Gebühr: 28,00 €

24H 4131 Z Outlook Essentials: Ihr Weg zur effizienten E-Mail- und Terminverwaltung - Kleingruppe/Intensivkurs

Kursleitung: Nina Buchholz | Dienstag, 22.10.2024, 18:00-19:30 Uhr, 1x | Mittelschule Zirndorf, Volkhardtstr. 5, EDV |

Gebühr: 15,00 €

24H 4132 Z Excel Formeln & Makros: Grundlagen und Effizienzsteigerung. Für Excel-Anwender mit Grundkenntnissen, die ihre Fähigkeiten erweitern möchten

Kursleitung: Nina Buchholz | Samstag, 26.10.2024, 12:00-16:30 Uhr, 1x | Mittelschule Zirndorf, Volkhardtstr. 5, EDV |

Gebühr: 42,00 €

24H 4135 Z Excel - Grundlagen - Kleingruppe/Intensivkurs -

Kursleitung: Andrea Gebert | Samstag, 12.10.2024 - 19.10.2024, 09:00-12:15 Uhr, 2x | Mittelschule Zirndorf,

Volkhardtstr. 5, EDV | Gebühr: 59,00 €

24H 4136 Z Word - Grundlagen - Kleingruppe/Intensivkurs -

Kursleitung: Andrea Gebert | Samstag, 23.11.2024 - 30.11.2024, 09:00-12:15 Uhr, 2x | Mittelschule Zirndorf,

Volkhardtstr. 5, EDV | Gebühr: 59,00 €

CHATGPT & KI

NEU

24H 4402 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, 05.11.2024 -

19.11.2024, 18:00-19:30 Uhr, 3x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 2 (1.0G) | Gebühr: 25,00 €

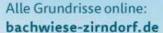
XPERT BUSINESS

Unsere xpert Business Kurse finden Sie online unter vhs-zirndorf-stein.de Rubrik: WEITERBILDUNG & DIGITALES

oder direkt mit diesem QR-Code:









Neubau-Eigentumswohnungen in Zirndorf **für nur 5.200 € / m**²

Die gesamte Anlage und alle Wohnungen sind bereits kurz vor der Fertigstellung und können vor Ort besichtigt werden. Kontaktieren Sie uns gerne für einen persönlichen Termin.

- √ 1 5 Zimmer // 19 160 m²
- ✓ Gärten, Balkone & Dachterrassen
- ✓ Aufzüge & Videosprechanlage
- ✓ Tiefgaragen- & Außenstellplätze

0911 - 96 84 97 60 bachwiese-zirndorf.de

ARD-DIALOGREIHE IM "JAHR DER NACHRICHT"





Was Demokratie mit Meinungs- und Pressefreiheit zu tun hat. Eine Seminar- und Dialogreihe der ARD mit Volkshochschulen im "Jahr der Nachricht"

Veranstaltungen der Volkshochschulen in Kooperation mit der ARD

24H 5405 S Investigativ-Recherche - So arbeiten Investigativ-Reporter:innen

Referent:innen: Caroline Uhl und Niklas Resch (SR)
Einblicke in den Alltag echter Investigativ-Reporter. Was kommt
als Thema in Frage? Was heißt überhaupt "investigativ recherchieren"? Welche Grenzen gibt es, welche Gefahren bestehen
und was kann Berichterstattung bewirken? All diese Fragen klärt
das Seminar und bietet Ihnen die Möglichkeit, weitere Fragen zu
stellen.

Kursleitung: ARD-Seminarreihe Jahr der Nachricht | Do., 10.10.24, 18.00 - 19.30 Uhr, 1x Ort: stein@home - online, gebührenfrei

24H 5406 S Sichere Quellen, starke Demokratie Was steckt heutzutage alles hinter der Erstellung eines Nachrichtenbeitrags, einer Dokumentation oder eines Podcast?

Referentinnen: Lena Cara Wernhöfer und Eva Matzel, SWR/SR Was steckt heutzutage alles hinter der Erstellung eines Nachrichtenbeitrags, einer Dokumentation oder eines Podcast? Vor allem im Zeitalter von Deepfakes und anderen KI-generierten Inhalten wird eine ausführliche Recherche immer wichtiger. Als Rechercheure der Hauptabteilung Information, Dokumentation und Archive (IDA) unterstützen wir Redaktionen im SWR bei der Recherche nach guten Quellen, den genauen Fakten und dem richtigen Bild- und Tonmaterial. Dafür recherchieren wir in eigenen und externen Datenbanken sowie im Internet. Demokratie lebt von informierten Bürgerinnen und Bürgern. Eine freie und unabhängige Medienlandschaft ist daher unerlässlich, um die Öffentlichkeit mit verlässlichen Informationen zu versorgen und somit das Fundament unserer demokratischen Gesellschaft zu stärken. Mit unserer Arbeit stellen wir sicher, dass die journalistischen Inhalte des SWR auf gründlicher Recherche basieren und vertrauenswürdig sind. So tragen wir dazu bei, dass die Zuschauer gut informiert sind und fundierte Entscheidungen treffen können.

Wir stellen den Arbeitsalltag am IDA-Recherche-Desk vor und zeigen, wie unsere Recherchen ins Programm einfließen - von der Themenfindung, über die Auswahl geeigneter Gesprächspartner bis hin zur Verwendung von passenden Schnittbildern. Kursleitung: ARD-Seminarreihe Jahr der Nachricht | Do., 24.10.24, 18.00 - 19.30 Uhr, 1x, Ort: stein@home - online, gebührenfrei

Die Veranstaltungen finden online statt.

Sie benötigen einen internetfähigen PC/Laptop und für einzelne Veranstaltungen möglichst ein zweites internetfähiges Endgerät, am besten ein Smartphone. Die Veranstaltungen werden über Slido gestreamt. Die Teilnehmenden sind in der Veranstaltung nicht sichtbar und hörbar. Sie bleiben zu Hause und sind dennoch beim Lernen und Diskutieren dabei.

Bei Anmeldung senden wir Ihnen den Zugangslink ab Mitte September zu.

24H 5407 S Tipps und Tricks gegen Fake News von den Faktenfindern der Tagesschau -Pascal Siggelkow (Tagesschau) stellt hilfreiche Profi-Tools und deren Anwendung vor

Referent: Pascal Siggelkow (Tagesschau)

Mit journalistischem Handwerk gegen Fake News - das ist die tägliche Herausforderung für die Faktenfinder bei der Tagesschau. Der Redakteur Pascal Siggelkow gibt in diesem Seminar fallbezogen Einblick in die sensible Arbeit der Fact Checker, die u.a. direkt auf tagesschau.de/faktenfinder ausgespielt wird. Pascal Siggelkow stellt hilfreiche Profi-Tools und deren Anwendung vor und zeigt, wie auch Nicht-Journalisten Schritt für Schritt Desinformation entlarven und Fakten überprüfen können.

Kursleitung: ARD-Seminarreihe Jahr der Nachricht | Do., 05.12.24, 18.00 - 19.30 Uhr, 1x, Ort: stein@home - online, gebührenfrei

24H 5408 S Pressefreiheit -Ein Grundrecht wird bedroht

Referent:innen: Dietmar Schiller, Nadya Luer (RBB)
Die Pressefreiheit in Deutschland ist Artikel 5 im Grundgesetz verbrieft. Die ARD ist ein Garant für Pressefreiheit und Meinungsvielfalt. Trotz einer laut Reporter ohne Grenzen "zufriedenstellenden Lage" ist hierzulande die Pressefreiheit bedroht: Gewalt, Hatespeech, verbale Angriffe und Einschüchterungsversuche gegenüber Journalisten haben in den vergangenen Jahren zugenommen - im internationalen Vergleich belegt Deutschland nur noch Rang 21. Wie kann es sein, dass in einem demokratischen Land, in dem die Pressefreiheit grundgesetzlich verbrieft ist, Deutschland so weit nach hinten geraten ist? Welche Ursachen es gibt und vor allem aber, wie die ARD hier gegensteuern kann, ist Thema des Seminars.
Kursleitung: ARD-Seminarreihe Jahr der Nachricht | Do., 19.12.24, 18.00 - 19.30 Uhr, 1x, Ort: stein@home - online, gebührenfrei

24H 5409 S Newsroom -So arbeitet eine Nachrichtenredaktion

Neue Arbeitsmarktzahlen, ein Staatsbesuch in Berlin, ein Vulkanausbruch auf Java ... Rund um die Uhr informieren Sie Nachrichtensendungen der ARD, was in Ihrer Region, in Deutschland und in der Welt geschieht. Aber woher bekommen die Journalist:innen, die diese Nachrichten produzieren, eigentlich ihre Informationen? Und wie wählen sie aus der Flut an Meldungen aus, was sie weitergegeben? Lernen Sie den Arbeitsalltag einer Nachrichtenredaktion kennen, erleben Sie, wie ständig neue Agentur- und Korrespondentenmeldungen eintreffen, stellen selbst eine "Sendung" zusammen und diskutieren Sie über die Themenauswahl. Und erfahren Sie, welche Vorkehrungen die ARD trifft, damit möglichst wenig Fehler passieren.

Kursleitung: ARD-Seminarreihe Jahr der Nachricht | Do., 09.01.25, 18.00 - 19.30 Uhr, 1x, Ort: stein@home - online, gebührenfrei







Programm Herbst/Winter-Trimester 2024

KOCHEN

Für die Kochkurse bitte mitbringen:

- Schürze Geschirrtuch
- Einmal-Handschuhe
- Behälter für eventuelle Kostproben

24H 2000 S Fränkisch Kochen -

Ein Menü aus typisch fränkischen Gerichten

Kursleitung: Monika Haspel | Mittwoch, 25.09.2024, 18:00-21:30 Uhr, 1x | Mittelschule Stein, Neuwerker Weg 29, Zi. 106 - Küche | Gebühr: 29,50 €

24H 2001 S Kulinarische Reise durch Griechenland - Vegetarische Leckereien

Kursleitung: Kalliopi Tzikouli | Donnerstag, 10.10.2024, 17:00-21:00 Uhr, 1x Mittelschule Stein, Neuwerker Weg 29, Zi. 106 - Küche | Gebühr: 35,00€

24H 2001 Z Wildes Grün - mit allen Sinnen erleben und genießen Essbare Wildkräuter auf Wanderungen entdecken, sammeln, verarbeiten und genießen

Kursleitung: Marion Schönheiter-Konopik | Mittwoch, 11.09.2024 - 25.09.2024, 16:30-19:00 Uhr, 2x | Treffpunkt: Wanderparkplatz beim SV Weiherhof | Gebühr: 15,00 €

24H 2002 S Tofu – so schmeckt er auch dir! Tipps und Tricks zur Auswahl von hochwertigem Tofu mit Tasting. Kreative Rezepte für Tofu-Gerichte, die deinen Gaumen verwöhnen.

Kursleitung: Regina Balda | Donnerstag, 24.10.2024, 18:00-22:00 Uhr, 1x | Mittelschule Stein, Neuwerker Weg 29, Zi. 106 - Küche | Gebühr: 32,00 €

24H 2003 S vegan basics: Vortrag & Kochkurs. Ein spannender Vortrag, der tiefere Einblicke in die Welt der veganen Ernährung bietet. Im Anschluss kochen wir einfache vegane Gerichte.

Kursleitung: Regina Balda | Mittwoch, 06.11.2024, 18:00-22:00 Uhr, 1x | Mittelschule Stein, Neuwerker Weg 29, Zi. 106 - Küche | Gebühr: 32,00 €

24H 2004 S Kulinarische Reise durch Griechenland - Herbst- und Winterküche

Kursleitung: Kalliopi Tzikouli | Donnerstag, 07.11.2024, 17:00-21:00 Uhr, 1x Mittelschule Stein, Neuwerker Weg 29, Zi. 106 - Küche | Gebühr: 35,00 €

24H 2004 Z Griechischer Kochabend - gemeinsam schmeckt's besser

Kursleitung: Michaela Felbinger | Dienstag, 08.10.2024, 17:30-21:00 Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (Küche) | Gebühr: 15,00 €

24H 2005 S Köstliche persische Küche - Herbst- und Winterrezepte

Kursleitung: Zahra Fakhar | Donnerstag, 14.11.2024, 18:00-21:30 Uhr, 1x | Mittelschule Stein, Neuwerker Weg 29, Zi. 106 - Küche | Gebühr: 42,50 €

24H 2010 S Plätzchen backen - den Plätzchenteller vielseitig machen. Schneebälle und Kokosnocken und andere leckere Verführungen. Backen mit der Kochbuch-Autorin Monika Haspel Kursleitung: Monika Haspel | Mittwoch, 27.11.2024, 18:00-21:30 Uhr, 1x | Mittelschule Stein, Neuwerker Weg 29, Zi. 106 - Küche | Gebühr: 30,50 €

24H 2011 S Weihnachtsgebäck auf griechisch - Zimt, Nelke, Honig, Orange und Vanille - weihnachtliche, traditionelle Leckereien

Kursleitung: Kalliopi Tzikouli | Donnerstag, 28.11.2024, 17:00-21:00 Uhr, 1x | Mittelschule Stein, Neuwerker Weg 29, Zi. 106 - Küche | Gebühr: 30,00 \in

24H 2012 Z Lebkuchen - einfach und lecker selber machen

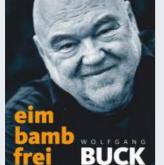
Kursleitung: Michaela Felbinger | Dienstag, 12.11.2024, 17:30-21:00 Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (Küche) | Gebühr: 18,00 €

24H 2013 Z Lebkuchen - einfach und lecker selber machen

Kursleitung: Michaela Felbinger | Freitag, 15.11.2024, 10:00-13:30 Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (Küche) | Gebühr: 18,00 €

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

Kursleitung: Michaela Felbinger | Freitag, 13.09.2024 - 20.12.2024, 10:00-13:30 Uhr, 8x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (Küche) | Gebühr: 24,00 €



Der dialektische Songkünstler, Mundart-Lyriker und Geschichtenerzähler spielt sein neues Soloprogramm

24. Jan. 25: Wolfgang Buck und "EIMBAMBFREI"

Wie jeder weiß, gibt es in Franken kein Lob. Sonst würden die Gelobten ja überschnappen und abheben oder gar sich selbst etwas einbilden. Der Absturz aus Wolkenkuckucksheim – der muss verhindert werden! Neben "bassdscho" oder "kammernix sohng" ist "eimbambfrei" das höchste vorstellbare Lob, wenn nicht das höchste Lob überhaupt. Denn wenn etwas ohne Einwände durch die mittelfränkische Kontrolle durchgeht, dann ist das nicht mehr zu toppen.

Wolfgang Buck möchte in seinem neuen Programm ganz selbstbewusst die Songs spielen mit denen er selber nach wie vor höchst zufrieden ist und die seiner Meinung nach kombledd unterschätzt sind. Oder über die er sagt: "Beim Schreiben dieses Songs hatte ich tatsächlich ein paar richtig gute Minuten". Lassen Sie sich überraschen - Der Abend wird EIMBAMBFREI! 25F 5803 S, Freitag 24.1.2025, Paul-Gerhardt-Kirche Stein, Schillerstr. 19, Stein

Beginn 19.30 Uhr, Einlass 18.30 Uhr Eintritt:

Vorverkauf 21 € | Abendkasse 23 €

Kartenvorverkauf hier:

- $\bullet \ online: www.vhs-zirndorf-stein.de\\$
- Steiner Pfarrämter:
- Paul-Gerhardt
- Martin-Luther
- St. Jakobus

NEUES AUS DER VHS

inside vhs - was gibt's Neues?





Denken, Erleben, Verstehen, Die offene Akademie für Erwachsene

MEHR WISSEN, WEITER DENKEN - IHR NEUES BILDUNGSANGEBOT DER VHS

In unserer schnelllebigen Welt ist es wichtiger denn je, sich kontinuierlich weiterzubilden und den Horizont zu erweitern. Unsere Volkshochschule lädt Sie herzlich zum neuen Studium Generale ein, das im Oktober 2024 startet. Dieses umfassende Bildungsangebot bietet Ihnen die einzigartige Gelegenheit, ein breites Spektrum an Themen aus verschiedenen Wissenschaftsgebieten kennenzulernen. Von aktuellen Weltgeschehen über historische und naturwissenschaftliche Themen bis hin zu Kunst, Musik, Philosophie, Literatur und Gesundheit - das Studium Generale

ist Ihre Chance, Wissen zu erweitern und sich in inspirierenden Vorträgen und Diskussionen weiterzubilden.

Über ein Jahr hinweg, bis Juli 2025, präsentieren wechselnde Expertinnen und Experten aus unterschiedlichen Fachbereichen monatlich spannende Vorträge. Diese begleiten Sie durch die Veranstaltungen, in denen wir gemeinsam hinterfragen, weiterdenken und mögliche Lösungen diskutieren. Grundlage dieser Diskussionen ist wissenschaftlich fundiertes Wissen, das allgemeinverständlich vermittelt wird.

Die Themen des Studium Generale umfassen im Studienjahr 2024/2025 die Schwerpunkte Geschichte, Neue Technologien sowie Psychologie & Kommunikation. Diese abwechslungsreiche Mischung sorgt für ein breit gefächertes und spannendes Lernangebot:

Oktober bis Dezember 2024: Geschichte - Epochen und ihre Bedeutung für die Gegenwart

Januar bis März 2025: Neue Technologien - Innovationen wie Chat GPT und ihre Auswirkungen

April 2025: Psychologie - Zum Umgang mit Gefühlen
Mai bis Juli 2025: Kommunikation - Was wir wissen sollten

Das Studium Generale ist sowohl als Gesamtpaket buchbar als auch in Form einzelner Termine. Dadurch können Sie das Programm flexibel nach Ihren Interessen gestalten.

Zum Abschluss des Studium Generale erhalten alle Teilnehmenden ein Zertifikat bei einer gemeinsamen Feier.

Dieses Bildungsangebot richtet sich an alle neugierigen Menschen, die sich gerne mit verschiedenen Fachbereichen auseinandersetzen möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Sie möchten einen Überblick über das Wissen unserer Zeit gewinnen, geistige Impulse erhalten und an aktuellen Diskussionen teilnehmen? Sie legen Wert auf hohe Qualität in der Vermittlung und auf kompetente Dozentinnen und Dozenten? Sie möchten Gleichgesinnte kennenlernen und Ihre Freizeit sinnvoll gestalten? Dann sind Sie bei unserem Studium Generale genau richtig!

Machen Sie den ersten Schritt und bereichern Sie Ihr Wissen mit unserem abwechslungsreichen und umfassenden Studium Generale. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme und darauf, Sie auf Ihrem Weg zu mehr Wissen, Inspiration und Austausch zu unterstützen. Erleben Sie, wie bereichernd es sein kann, neue Erkenntnisse zu gewinnen und sich aktiv weiterzubilden - mit den vielfältigen Angeboten der vhs.

Herzlich willkommen beim Studium Generale - dem besonderen Augebot Ihrer vhs!



Programm Herbst/Winter-Trimester 2024



GETRÄNKEKUNDE

24H 2054 Z Weinverkostung - wine tasting

Kursleitung: Thomas Singer | Freitag, 11.10.2024, 18:30-21:00 Uhr, 1x | kreativ vhs, Zirndorf, Gemeinschaftsraum (EG) | Gebühr: 41,00 €

GENUSSWANDERUNGEN

24H 2077 Z Wilde Ernte im Herbst – erst sammeln, dann genießen

Kursleitung: Marion Schönheiter-Konopik | Mittwoch, 18.09.2024, 17:00-19:00 Uhr, 1x | Treffpunkt: Wintersdorf, Frankenstraße Parkplatz ASV | Gebühr: 19,00 €

24H 2078 Z Von wilden Früchtchen, Samen und Wildpflanzen

Kursleitung: Marion Schönheiter-Konopik | Freitag, 20.09.2024, 16:00-18:00 Uhr, 1x | Treffpunkt: Spielplatz Erlachstraße, Weinzierlein | Gebühr: 19,00 €

24H 2079 Z Wildpflanzenwanderung in den herbstlichen Linder Gruben

Kursleitung: Marion Schönheiter-Konopik | Mittwoch, 02.10.2024, 09:30-11:30 Uhr, 1x | Treffpunkt: Ecke Nelkenstraße/Narzissenstraße, 90513 Zirndorf/Lind | Gebühr: 19,00 €

24H 7301 S Pilzlehrwanderung -

Suche im Wald und Erklärung der gefundenen Pilze

Kursleitung: Walter Pesak | Samstag, 05.10.2024, 10:00-13:00 Uhr, 1x | Treffpunkt: B 14 Richtung Ansbach, in Heilsbronn Richtung Neuendettelsau | Gebühr: 15,00 €

STUDIUM GENERALE



Nähere Infos auf Seite 28

SG 5000 Z Studium Generale 2024-2025: Bildung und Wissenschaft für alle!

3 Trimester zu Geschichte, Künstlicher Intelligenz sowie Psychologie & Kommunikation mit monatlichen Vorträgen aus wissenschaftlicher Perspektive

Monatliche Vorträge mit Diskussion vom 22.10.2024 - 16.07.2025, 18:30-20:00 Uhr, 10x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (Küche) | Gebühr: 80,00 € für alle 3 Trimester mit insgesamt 10 Vorträgen

24H 5000 Z

Studium Generale im Herbst-Trimester 2024 Ein Streifzug durch die Geschichte

Kursleitung: Jesse Lehmann | Dienstag, 22.10.2024 - 24.12.2024, 18:30-20:00 Uhr, 3x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (Küche) | Gebühr: 30,00 € für alle 3 Vorträge

• Oder als Einzelvorträge buchbar: (sh. nächste Seite)

Gefüllte Lachsrolle

mit Senf-Dill-Sauce

Zutaten:

Für die gefüllte Lachsrolle
150 g geriebener Emmentaler
450 g Rahmspinat
3 frische Eier
150 g Kräuterfrischkäse
300 g Räucherlachs



Zubereitung

- Spinat auftauen
- Backblech mit Backpapier auslegen und geriebenen Käse aufstreuen
- Aufgetauten Spinat mit den Eiern verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Mischung auf dem Käse verteilen
- Bei 200°C ca. 10 15 Minuten backen und abkühlen lassen
- Ein zweites Backpapier auf die erkaltete Masse legen und umdrehen. Nun ist der Käse oben und der Spinat auf der Unterseite.
- Kräuterfrischkäse aufstreichen und mit Lachs belegen.
- Nun der Länge nach aufrollen und gut andrücken. In Alufolie wickeln und kalt stellen.
 Zum Anrichten in dünne Scheiben schneiden.

Dazu passt hervorragend diese Senf-Dill-Sauce.

2 EL süßen Senf
1 EL mittelscharfen Senf
1 EL Zucker
1/2 EL Zitronensaft
50 g gefrorener Dill
10 EL neutrales Pflanzenöl

Alle Zutaten gut verrühren.







Programm Herbst/Winter-Trimester 2024



24H 5001 Z Ein Streifzug durch die Geschichte I

Kursleitung: Jesse Lehmann | Dienstag, 22.10.2024, 18:30-20:00 Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (Küche) | Gebühr: 12,00 €

24H 5002 Z Ein Streifzug durch die Geschichte II

Kursleitung: Jesse Lehmann | Dienstag, 19.11.2024, 18:30-20:00 Uhr, 1 | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (Küche) | Gebühr: 12,00 €

24H 5003 Z Ein Streifzug durch die Geschichte III

Kursleitung: Jesse Lehmann | Dienstag, 17.12.2024, 18:30-20:00 Uhr, 1 | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (Küche) | Gebühr: 12,00 €

25F 5000 Z Studium Generale im Frühjahr-Trimester 2025 Die Welt der künstlichen Intelligenz

Kursleitung: Stefan Pistorius | Mittwoch 22.01.2024 – 12.03.2025, 18:30 – 20:00 Uhr, 3x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum | Gebühr: 30,00 € für alle 3 Vorträge. Oder als Einzelvorträge buchbar:

25F 5001 Z Die Welt der Künstlichen Intelligenz I

Kursleitung: Stefan Pistorius | Mittwoch, 22.01.2025, 18:30-20:00 Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum | Gebühr: 12,00 €

25F 5002 Z Die Welt der Künstlichen Intelligenz II

Kursleitung: Stefan Pistorius | Mittwoch, 19.02.2025, 18:30-20:00 Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum | Gebühr: 12,00 €

25F 5003 Z Die Welt der Künstlichen Intelligenz III

Kursleitung: Stefan Pistorius | Mittwoch, 12.03.2025, 18:30-20:00 Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum | Gebühr: 12,00 €

25S 5000 Z Studium Generale im Sommer-Trimester 2025 Ein Blick in die Psychologie & Kommunikation

Kursleitung: Silvia Bärhausen & Tanja Leideck | Mittwoch, 02.04.2025 - 16.07.2025, 18:30-20:00 Uhr, 4x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum | Gebühr: 40,00 € für alle 4 Vorträge. Oder als Einzelvorträge buchbar:

25F 5010 Z Zum Umgang mit Gefühlen - von Freude bis Angst

Kursleitung: Silvia Bärhausen | Mittwoch, 02.04.2025, 19:00-20:30 Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum | Gebühr: 12,00 €

25S 5001 Z Struktur der Mediation zum Umgang mit Konflikten

Kursleitung: Tanja Leideck | Mittwoch, 14.05.2025, 18:30-20:00 Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum | Gebühr: 12,00 €

25S 5002 Z Kommunikation und aktives Zuhören

Kursleitung: Tanja Leideck | Mittwoch, 04.06.2025, 18:30-20:00 Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum | Gebühr: 12,00 €

25S 5003 Z Vier-Seiten-einer-Nachricht - Ein Blick in die Kommunikationspsychlogie

Kursleitung: Tanja Leideck | Mittwoch, 16.07.2025, 18:30-20:00 Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum | Gebühr: 12,00 €

GEMEINSAME ABSCHLUSSVERANSTALTUNG IM JULI 2025

VORSORGE & RECHT

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

Kursleitung: Tanja Kondert | Mittwoch, 13.11.2024, 17:30-19:00 Uhr, 1x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 5 (2.0G) | Gebühr: 10,00 €

Betreuungsrecht, Ehegattenvertretung und Möglichkeiten der Vorsorge: im Alter, bei Behinderung, Unfall und Krankheit − Wichtige Fakten und Unterschiede zur Vorsorgevollmacht, Patienten- und Betreuungsverfügung und worauf zu achten ist Kursleitung: Sven Nölting | Gebühr: 5,00 €

24H 5315 Z Donnerstag, 19.09.2024, 16:00-17:30 Uhr, 1x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 4 (2.OG)

24H 5315 S Donnerstag, 10.10.2024, 16:00-17:30 Uhr, 1x | Haus der Begegnung, Alexanderstr. 6, Stein

24H 5316 Z Donnerstag, 28.11.2024, 16:00-17:30 Uhr, 1x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 4 (2.OG)

24H 5316 S Dienstag, 10.12.2024, 16:00-17:30 Uhr, 1x | Haus der Begegnung, Alexanderstr. 6, Stein

24H 5401 Z Rechtsfragen rund um die Künstliche Intelligenz

Mittwoch, 18.09.2024, 19:00-20:00 Uhr, 1x | vhs@home | gebührenfrei

24H 5402 Z Europas Weg zu digitalen Identitäten

Mittwoch, 16.10.2024, 19:00-20:00 Uhr, 1x \mid vhs@home \mid gebührenfrei

24H 5403 Z Soziale Medien und gesellschaftliche Spaltung

Mittwoch, 13.11.2024, 19:00-20:00 Uhr, 1x | vhs@home | gebührenfrei

Allianz (11)

Franziska Boensch

Generalvertretung der Allianz Nürnberger Str. 23 90513 Zirndorf • 09 11.60 33 34 • 09 11.60 33 34 franziska boensch@allianz.de

Sie wollen rundum abgesichert sein?

Richtig vorsorgen ist gar nicht so schwer. Vorausgesetzt, Sie nehmen sich die Zeit und werden gut beraten. Lassen Sie uns Ihre Fragen doch ausführlich und in aller Ruhe besprechen.

allianz-boensch.de



Filmherbst

Willkommen zum vhs-Kino unter Freunden, Familie und Nachbarn. In der Alten Kirche in Stein, Alter Kirchplatz 8, Saal (OG).





Einen Lieblingsfußballverein finden -Jason ist Asperger-Autist und seine Entscheidungskriterien speziell

Heute zeigen wir "Wochenendrebellen"

Mirco lässt sich von seinem zehnjährigen Sohn Jason das Versprechen abringen einen Lieblingsfußballverein zu finden. Jason ist Asperger-Autist und seine Entscheidungskriterien speziell. Er will alle Vereine der 1., 2. und 3. Liga live im Stadion sehen, bevor er sich entscheidet.

Kursleitung: Filmklub Güstrow e.V. Termin: Freitag, 20.09.24, 19.00 - 21.00 Uhr Gebühr: 5,00€

Filmplakat und Text: dorfkinomachen.de



Amy Winehouse -Her music. Her life. Her legacy.

Heute zeigen wir "Back to Black"

London zu Beginn der 2000er Jahre: Die talentierte Sängerin und Musikerin Amy Winehouse findet in den Clubs von Camden ihre Bühne. Mit ihren Songs, ihrer außergewöhnlichen Stimme und ihrem einzigartigen Charisma begeistert sie das Publikum. Schnell werden Musikfans und Talent Scouts auf sie aufmerksam und ihr kometenhafter Aufstieg in den Pophimmel beginnt.

Kursleitung: Filmklub Güstrow e.V. Termin: Freitag, 18.10.24, 19.00 - 21.00 Uhr Gebühr: 5,00€

Filmplakat: www.dorfkinomachen.de Text: www.themoviedb.org

NOV.



Hat sie es getan? Eine Frau wird des Mordes an ihrem Mann verdächtigt, und ihr blinder Sohn steht als einziger Zeuge vor einem moralischen Dilemma.

Heute zeigen wir "Anatomie eines Falls"

Hat sie es getan? Sandra, Samuel und ihr elfjähriger sehbehinderter Sohn Daniel leben seit einem Jahr weit weg von jeglicher Zivilisation in den Bergen. Eines Tages wird Samuel tot am Fuße ihres Hauses aufgefunden. Es wird eine Untersuchung wegen des verdächtigen Todes eingeleitet. Die Ermittler scheinen den Fall selbst zu einem schnellen Ende bringen zu wollen. Denn die Beweislast auf Sandra ist nicht gerade hoch, als die Staatsanwaltschaft Anklage gegen sie erhebt. Sandra selbst kämpft weiter mit dem Tod ihres Mannes: Hat er sich selbst umgebracht oder war es wirklich wie von den Ermittlern vermutet – Mord? Es vergeht ein Jahr, bis die Verhandlung vor Gericht aufgenommen wird. Auch Daniel wird in den Zeugenstand gerufen. Die Beziehung zwischen Mutter und Sohn wird daraufhin auf eine harte Probe gestellt – vor allem durch die Staatsanwaltschaft, die damit beginnt, mit ihren Fragen die beiden brutal zu durchleuchten.

Kursleitung: Filmklub Güstrow e.V.

Termin: Samstag, 02.11.24, 19.00 - 21.30 Uhr

Gebühr: 5,00€

Filmplakat: www.dorfkinomachen.de Text: www.themoviedb.org





Alle Filmvorführungen

in Zusammenarbeit mit:

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

(Bildungsbezogene) Filme dienen auch dazu, Wissen zu vermitteln, kognitive Fähigkeiten zu entwickeln oder soziale und kulturelle Themen zu beleuchten. Gemeinsamer Austausch zum Filmthema im Anschluss.



Programm Herbst/Winter-Trimester 2024



GESUNDHEIT & ERSTE HILFE



24H 5501 S Wiederbelebungstraining - Neustart für das Herz Gezieltes Üben um im Ernstfall gewappnet zu sein

Kursleitung: BRK Stein | Dienstag, 19.11.2024, 18:30-20:30 Uhr, 1x | BRK-Haus, Hauptstr. 69b, Stein | Gebühr: 5,00 €

24H 5504 Z Rund um's Herz - Wiederbelebungstraining mit dem Defibrillator. Dank gezieltem Üben erleben Sie, dass Sie im Ernstfall gewappnet sein werden und es gar nicht viel Überwindung braucht.



Kursleitung: Gesundheitsregionplus Landkreis Fürth | Mittwoch, 23.10.2024, 17:00-18:30 Uhr, 1x | vhs kreativ, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum | Gebühr: 5,00 €

Gesünder essen - Ernährungsberatung Einzelcoaching (60 Minuten)

Kursleitung: Dieter Dannhorn | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 2 (1.OG) | Gebühr: 58,00 €

24H 5507 Z Freitag, 11.10.2024, 18:15-19:15 Uhr, 1x 24H 5508 Z Freitag, 11.10.2024, 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 €

24H 5509 Z Freitag, 08.11.2024, 18:15-19:15 Uhr, 1x 24H 5510 Z Freitag, 08.11.2024, 19:30-20:30 Uhr, 1x

HAUSTIERE

24H 5510 S Ein Hund kommt ins Haus - worauf müssen wir achten? Ihre Checkliste für den Start mit Hund inkl. Tipps für die erste Zeit



Kursleitung: Ursula Wilke | Mittwoch, 16.10.2024, 18:30-20:00 Uhr, 1x | Kulturhaus Stein, Gasweg 1, Zi. 202 | Gebühr: 12,50 €

24H 5511 S Silvesterangst bei Hund und Katze - was kann ich tun? Tipps zur Unterstützung der Tiere, die Angst an Silvester haben.

Kursleitung: Ursula Wilke | Montag, 11.11.2024, 18:30-20:00 Uhr, 1x | Kulturhaus Stein, Gasweg 1, Zi. 202 | Gebühr: 12,50 €



24H 5512 S Die Ernährung von Hund & Katze - wie mache ich's richtig? Allgemeine Tipps zu Ernährung und Futter Kursleitung: Ursula Wilke | Dienstag, 19.11.2024, 18:30-20:00 Uhr, 1x | Kulturhaus Stein, Gasweg 1, Zi. 202 | Gebühr: 12,50 €

NEU

COACHING

24H 5514 S Projekt Kleiderschrank. Workshop für Minimalismus im Kleiderschrank und Capsule Wardrobe

Kursleitung: Petra Schwarz | Mittwoch, 09.10.2024, 18:00-21:00 Uhr, 1x | Kulturhaus Stein, Gasweg 1, Zi. 202 |

Gebühr: 39,00 €

24H 5515 S Wie kommt das Chaos in meine Wohnung? Die Zusammenhänge der inneren und äußeren Ordnung

Kursleitung: Petra Schwarz | Donnerstag, 07.11.2024, 19:00-20:30 Uhr, 1x | Kulturhaus Stein, Gasweg 1, Zi. 202 | Gebühr: 15,00 €

24H 5520 S Angst: Hilfe oder Hindernis? Ist das Angst, oder kann das weg? Die Bedeutung von Angst und der konstruktive Umgang damit.



Kursleitung: Silvia Bärhausen | Dienstag, 08.10.2024, 10:00-11:30 Uhr, 1x | Kulturhaus Stein, Gasweg 1, Zi. 202 | Gebühr: 12,50 €

24H 5521 S Stress lass nach! – Mein Umgang mit Stress im Alltag. Was hilft, wenn ich mich gestresst fühle und wieso fühle ich mich überhaupt gestresst?



Kursleitung: Silvia Bärhausen | Dienstag, 15.10.2024, 19:00-20:30 Uhr, 1x | Kulturhaus Stein, Gasweg 1, Zi. 202 | Gebühr: 12,50 €

24H 5521 Z Coaching & Kommunikation in der Familie Kursleitung: Tanja Leideck | Samstag, 07.12.2024, 10:00-15:00 Uhr, 1x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 2 (1.OG) | Gebühr: 64,50 €



Kann Stress auch was Schönes sein?



Die Anschaffung eines Haustieres bedeutet, neben Verantwortung und Fürsorge, auch immer ein bisschen Stress. Neue Gewohnheiten und Abläufe müssen sich einspielen. Zur Klärung von Fragen und als kleine Abhilfe in Sachen "Tier-Stress" - bieten wir folgende drei Kurse an:

Ein Hund kommt
ins Haus - worauf muss
geachtet werden?
16.10.24: 18.30 Uhr,
Kurs Nr. 24H 5510 S

Silvesterangst bei Hund und Katze was kann ich tun? 11.11.24: 18.30 Uhr, KursNr. 24H 5511 S Die Ernährung von Hund und Katze - wie mache ich's richtig? 19.11.24: 18.30 Uhr, KursNr. 5512 S

Unsere Dozentin Ursula Wilke ist zertifizierte Tierheilpraktikerin und Ernährungsberaterin für Hund, Katze und Pferd.
Sie steht für Ihre Fragen gerne zur Verfügung.



Programm Herbst/Winter-Trimester 2024



24H 5522 S No body is perfect – Wie ein liebevoller Blick auf den eigenen Körper gelingt. Hilfreiche Übungen, um wieder in liebevollen Kontakt zu sich selbst zu kommen

Kursleitung: Silvia Bärhausen | Dienstag, 22.10.2024, 19:00-20:30 Uhr, 1x | Kulturhaus Stein, Gasweg 1, Zi. 202 | Gebühr: 12,50 €

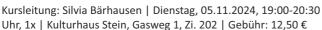
24H 5522 Z No body is perfect – Wie ein liebevoller Blick auf den eigenen Körper gelingt. Hilfreiche Übungen, um wieder in liebevollen Kontakt zu sich selbst zu kommen.

Kursleitung: Silvia Bärhausen | Dienstag, 26.11.2024, 19:00-20:30 Uhr, 1x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 2 (1.0G) | Gebühr: 12,50 €

24H 5523 S "Stark mit Herz und Verstand" - Workshop für Eltern Mit Ihrem Kind ein noch besseres Team werden, es stärken und Mobbing entgegenwirken.

Kursleitung: Martina Pfister | Mittwoch, 23.10.2024, 18:30-20:30 Uhr, 1x | Haus der Begegnung, Alexanderstr. 6, Stein | Gebühr: 20,00 €

24H 5524 S Hast du mal kurz Zeit? – Wie effektives Zeitmanagement gelingt. Identifizierung individueller Zeitdiebe und ineffizienter Gewohnheiten



24H 5525 S Angst: Hilfe oder Hindernis? Ist das Angst, oder kann das weg? Die Bedeutung von Angst und der konstruktive Umgang damit.

Kursleitung: Silvia Bärhausen | Mittwoch, 13.11.2024, 19:00-20:30 Uhr, 1x | Kulturhaus Stein, Gasweg 1, Zi. 202 | Gebühr: 12,50 €

24H 5527 S Eltern im digitalen Zeitalter -Stärken Sie Ihre Fähigkeiten, Ihre Kinder im digitalen Zeitalter zu schützen und zu unterstützen!

Kursleitung: Robin Weniger | Mittwoch, 27.11.2024, 19:00-21:15 Uhr, 1x | stein@home | Gebühr: 19,00 €

KULTURELLES & FILM

24H 5800 S Chanson-Kabarett -"Sei mal verliebt" -Nostalgische Schlager und tiefgründige Chansons der 20er, 30er und 40er Jahre. Liebevoll-leidenschaftliches Chansonprogramm mit Alexandra Völkl und Budde Thiem.

Kursleitung: Alexandra Völkl | Freitag, 25.10.2024, 19:30-21:00 Uhr, 1x | Rathaus Stein, Hauptstr. 56, Kultursaal | Gebühr: 15,00 €

24H 5801 S Japan - Ein Reisebericht der besonderen Art Sushi, Fujiyama und Samurai

Kursleitung: Leonhard Beck | Dienstag, 15.10.2024, 19:00-20:30 Uhr, 1x | Haus der Begegnung, Alexanderstr. 6, Stein | Gebühr: 8,00 €

24H 5802 S Autorenlesung: Roland Geisler liest "Raptare ... für ewig mein" - Im Frankenland verschwinden Kinder während der Coronapandemie spurlos. Die Nürnberger Mordkommission steht vor mehreren Rätseln. Wie hängen die verschiedenen Fälle zusammen?

Kursleitung: Roland Geisler | Donnerstag, 05.12.2024, 19:30-21:30 Uhr, 1x | Stadtbücherei Stein, Mühlstr. 1, Stein | Gebühr: 10,00 €



Autorenlesung mit Roland Geisler
"RAPTARE
...für ewig mein!"

Donnerstag 15. Dez. 19.30 Uhr

> Bücherei Stadt Stein Mühlstraße 1



Im Frankenland verschwinden Kinder während der Coronapandemie spurlos. Die Nürnberger Mordkommission steht vor mehreren Rätseln.

Wie hängen die verschiedenen Fälle zusammen? Was sind die Hintergründe des Geschehens? Nach und nach finden die Ermittler heraus: Es geht offenbar um Entführungen auf Bestellung. Nicht nur kinderlose Paare sind bereit, viel Geld zu zahlen ... Schorsch und sein Team müssen schnell handeln, denn erste Kinderleichen tauchen auf.

In Band VII der "Schorsch-Bachmeyer-Krimi-Reihe" führt der Autor seine Leser abermals in Abgründe menschlichen Fehlverhaltens, denn ein Ableger der "QAnon-Bewegung" scheint im Frankenland angekommen zu sein.

Über den Autor:

Roland Geisler war 33 Jahre Ermittler. Der gebürtige Mittelfranke war u. a. beim Zollfahndungsamt Nürnberg. Neben den Schwerpunktermittlungen im Waffen- und Sprengstoffbereich war er auch in der Terrorismusbekämpfung eingesetzt. 2009 hospitierte der Beamte beim Bundeskriminalamt - ST 24 Abteilung Staatsschutz - in Meckenheim. Bis zu seinem Ruhestand 2012 war der Diplom-Finanzwirt (FH) im Ermittlungsreferat des Generalbundesanwalts im Bereich Proliferationsbekämpfung tätig. Er liebt seine Heimat, das Frankenland. Er liebt seinen Beruf. So entstand die Idee zu einer fränkischen Krimi-Reihe.



Programm Herbst/Winter-Trimester 2024



60+

24H 5840 S Faszination Film - "Wochenendrebellen" Alle Infos dazu auf Seite 32

Kursleitung: Filmklub Güstrow e.V. | Freitag, 20.09.2024, 19:00-21:00 Uhr, 1x | Alte Kirche, Saal (OG), Stein | Gebühr: 5,00 €

24H 5841 S Faszination Film - "Back to Black" Amy Winehouse Alle Infos dazu auf Seite 32

Kursleitung: Filmklub Güstrow e.V. | Freitag, 18.10.2024, 19:00-21:00 Uhr, 1x | Alte Kirche, Saal (OG), Stein | Gebühr: 5,00 €

24H 5843 S Faszination Film - "Anatomie eines Falls" Alle Infos dazu auf Seite 32

Kursleitung: Filmklub Güstrow e.V. | Samstag, 02.11.2024, 19:00-21:30 Uhr, 1x | Alte Kirche, Saal (OG), Stein | Gebühr: 5,00 €

OFFENE GRUPPEN & TREFFS GESPRÄCHSKREISE

24H 5901 Z Gemeinsam macht's mehr Spaß

Kursleitung: Michaela Felbinger | Mittwoch, 11.09.2024 - 18.12.2024, 13:30-15:00 Uhr, 13x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (Küche) | gebührenfrei

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

Kursleitung: Elsava Schöner | Dienstag, 08.10.2024 - 10.12.2024, 16:30-18:00 Uhr, 3x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (Küche) | gebührenfrei

24H 5903 Z "Die reifen Früchtchen" - 60 plus - Kleingruppe -

Kursleitung: Eva Aarma | Dienstag, 24.09. - 26.11.2024, 17:30-18:45 Uhr, 8x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 3 (1.0G) | Gebühr: 45,00 €

LITERATURKREISE

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

24H 5910 S Montag, 09.09.2024, 17:00-18:30 Uhr, 1x 24H 5911 S Montag, 14.10.2024, 17:00-18:30 Uhr, 1x 24H 5912 S Montag, 11.11.2024, 17:00-18:30 Uhr, 1x 24H 5913 S Montag, 09.12.2024, 17:00-18:30 Uhr, 1x

24H 5963 Z Spielerisch das Gehirn trainieren. Spielenachmittag für Seniorinnen und Senioren mit Kaffee und Kuchen. Ein Angebot in Zusammenarbeit mit dem Seniorenbeirat Zirndorf

Kursleitung: Heidemarie Ewert | Donnerstag, 08.08.2024 - 19.12.2024, 14:00-17:00 Uhr, 11x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (Küche) | gebührenfrei

24H 5962 Z Spielerisch das Gehirn trainieren II

Kursleitung: Michaela Felbinger | Donnerstag, 12.09.2024 - 19.12.2024, 16:00-18:00 Uhr, 8x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Kreativwerkstatt (1.St.) | gebührenfrei

24H 5964 Z Zirndorf spielt - Familien-Spiele-Sonntag

Kursleitung: Caroline Kerner | Sonntag, 17.11.2024, 13:00-18:00 Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (Küche) | gebührenfrei

24H 5965 Z Schach für Jedermann (und -Frau)

Kursleitung: Lothar Ermer | Montag, 16.09.2024 - 16.12.2024, 15:00-17:00 Uhr, 13x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (Küche) | gebührenfrei

Sei mal verliebt!

Ein liebevoll-leidenschaftliches Chansonprogramm



Mit Alexandra Völkl (Gesang und Schauspiel) und Budde Thiem (Piano)



Wir laden ein zu einem humorvoll-charmanten Abend rund um das Suchen und Finden der Liebe – mit allerlei Gedichten und Geschichten über Liebesfreud und Liebesleid und mit nostalgischen Schlagern und tiefgründigen Chansons der 20er, 30er und 40er Jahre, u. a. von Zarah Leander, Marlene Dietrich, Friedrich Hollaender, Max Hansen, Evelyn Künneke, Helen Vita und Cissy Kraner.

Die Liebe ist eine Himmelsmacht. Doch manchmal...

ist sie schlicht und einfach die komplizierteste Angelegenheit der Welt...



HINTER DEN KULISSEN



Martina Pfister Gemeinsam für mehr Liebe & Menschlichkeit Kursleiter:innen stellen

Sich vor

Mein Name ist Martina Pfister, ich bin Anfang 40 und zertifizierte "Selbstbehauptungs- & Resilienztrainerin". Ich möchte versuchen, (m)einen Teil dazu beizutragen, mehr Freude, Empathie und Leichtigkeit in die Welt zu bringen.

Nachdem ich über 10 Jahren als Grundschullehrerin gearbeitet hatte, war mir klar, dass das Schulsystem und ich keine gemeinsame Zukunft mehr haben. Mein Weg führte mich über Kinder-Achtsamkeitstraining über Kinderyoga hin zur Ausbildung bei STARK AUCH OHNE MUCKIS.

Meine Kurstipps

24H 5523 S "Stark mit Herz und Verstand" Workshop für Eltern Mi, 23.10.24, 18:30 - 20:30 Uhr. 1 x, Seite 33

24H 6130 S "Stark mit Herz und Verstand" Kurs für Kinder von 5 - 9 Jahren. Kinder erkennen selbst, was gut und gesund für sie ist. Mi 6.11. - 11.12.24, 16:30 - 17:30 Uhr, 5 x, Seite 36

24H 6129 Z Eltern-Kind-Workshop "Stark mit Herz und Verstand" für Kinder von 5 - 7 Jahren & einem Elternteil Do, 07.11., 14:45 - 16:45 Uhr, 1 x, Seite 36

24H 6130 Z "Stark mit Herz und Verstand - Stark auch ohne Muckis!" für Kids von 6 - 9 Jahren Do, 21.11. - 12.12.24, 15:45 - 16:45 Uhr, 4 x, Seite 36

Unzufriedenheit, Mobbing, Streitereien - die teilweise in Gewalt enden - sind bei unseren Kindern so präsent wie vielleicht noch nie. Dazu leben wir in einer Leistungsgesellschaft, in der am besten schon die Kleinsten funktionieren sollten.

Die oft ungreifbare Sorge, nicht gut genug, nicht liebenswert... einfach nicht gut genug zu sein, kennen wir wohl alle. Deshalb möchte ich Kinder stärken, ihnen Mut, Lebensfreude und Mitmenschlichkeit mit auf den Weg geben.

- Für Kinder, die gelassen, glücklich und stark durchs Leben gehen wollen.
- Für Eltern, die sich zu ihren Kindern eine Beziehung mit Vertrauen, Empathie und Respekt wünschen.

Gemeinsam gegen Mobbing und für mehr Liebe & Menschlichkeit.





JUNGE VHS & FAMILIE

Programm Herbst/Winter-Trimester 2024

BEWEGUNG & SELBSTBEHAUPTUNG



24H 6102 Z Zumbakids® mit Alina Kinder 4 bis 6 Jahren

Kursleitung: Alina Steigerwald | Mittwoch, 09.10.2024 - 27.11.2024, 15:30-16:15 Uhr, 6x | Neue Mitte Zirndorf, Breslauer Str. 34 | Gebühr: 30,00 €

24H 6110 S Zumbakids® mit Vera - Merkfähigkeit, Teamwork und das Selbstwertgefühl spielerisch fördern, Kinder 7 bis 11 Jahren

Kursleitung: Vera Homayunfar | Donnerstag, 19.09.2024 - 12.12.2024, 16:45-17:45 Uhr, 11x | Grundschule Stein, Neuwerker Weg 29, Aula | Gebühr: 58,00 €

24H 6111 Z Kinder Tanzen mit Alexandra, Kinder 6 bis 10 Jahre

Kursleitung: Alexandra Sommer | Freitag, 20.09.2024 - 22.11.2024, 15:00-15:45 Uhr, 10x | Neue Mitte Zirndorf,

Breslauer Str. 34 | Gebühr: 35,00 €

24H 6112 Z Kinderturnen - Sport mit Spaß für Kinder von 5 bis 9 Jahren

Kursleitung: Stephanie Klima | Dienstag, 17.09.2024 - 03.12.2024, 16:00-17:00 Uhr, 10x | Neue Mitte Zirndorf, Breslauer Str. 34 | Gebühr: 42,00 €

24H 6129 Z Eltern-Kind-Workshop "Stark mit Herz und Verstand" für Kinder von 5-7 Jahren & einem Elternteil

Kursleitung: Martina Pfister | Donnerstag, 07.11.2024, 14:45-16:45 Uhr, 1x | Neue Mitte Zirndorf, Breslauer Str. 34 | Gebühr: 28,00 €

24H 6130 S "Stark mit Herz und Verstand" - Kurs für Kinder von 5 - 9 Jahren. Kinder erkennen selbst, was gut und gesund für sie ist, um selbstbewusst Abstand von Situationen zu nehmen, die ihnen schaden können.

Kursleitung: Martina Pfister | Mittwoch, 06.11.2024 - 11.12.2024, 16:30-17:30 Uhr, 5x | Haus der Begegnung, Alexanderstr. 6, Stein | Gebühr: 69,00 €

24H 6130 Z "Stark mit Herz und Verstand - Stark auch ohne Muckis!" für Kids von 6-9 Jahren

Kursleitung: Martina Pfister | Donnerstag, 21.11.2024 - 12.12.2024, 15:45-16:45 Uhr, 4x | Neue Mitte Zirndorf, Breslauer Str. 34 | Gebühr: 55,00 €

24H 6131 S Aikido - Schnupperkurs für kleine Samurai. Ein Kurs für ruhige und schüchterne Kinder ab 8 Jahren

Kursleitung: Leonhard Beck | Mittwoch, 09.10.2024 - 23.10.2024, 16:30-18:00 Uhr, 3x | Budo-Sporthaus Beck, Crailsheimer Str. 4, Buchschwabach | Gebühr: 33,00 €

24H 6131 Z Selbstverteidigung für Kinder 9-13 Jahre

Kursleitung: Ahmet Buzluhan | Donnerstag, 10.10.2024 - 05.12.2024, 16:00-16:45 Uhr, 8x | ASV Zirndorf, Schwabacher Str. 51 | Gebühr: 34,00 €

24H 6133 Z Selbstbehauptungs- und Resilienztraining mehr Selbstbewusstsein für Dein Kind (7-12 Jahre)

Kursleitung: Stephanie Klima | Dienstag, 17.09.2024 - 22.10.2024, 17:15-18:15 Uhr, 5x | Neue Mitte Zirndorf,

Breslauer Str. 34 | Gebühr: 58,00 €



KREATIVITÄT

24H 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, 19.10.2024, 14:00-16:00 Uhr, 1x | Mittelschule Stein, Neuwerker Weg 29, Zi. 206 | Gebühr: 10,00 €

24H 6202 Z Die künstlerische Druckwerkstatt für Kinder ab 8 Jahren

Kursleitung: Ute Lina Höhn | Freitag, 08.11.2024, 15:30-18:00 Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Kreativwerkstatt (1.St.) | Gebühr: 18,00 €





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





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



www.stadt-stein.de



JUNGE VHS UND FAMILIE

Programm Herbst/Winter-Trimester 2024



24H 6203 Z Töpferwerkstatt für Kinder ab 8 Jahren

Kursleitung: Ute Lina Höhn | Freitag, 15.11.2024 - 29.11.2024, 15:30-18:00 Uhr, 2x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Töpferei (1. Stock) | Gebühr: 27,50 €

24H 6204 Z Farbe trifft Schrift - effektvolle Weihnachtskarten für Kinder ab 10 Jahren

Kursleitung: Barbara Guder | Freitag, 29.11.2024, 15:00-17:30 Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Kreativwerkstatt (1.St.) | Gebühr: 20,00 €



Die kürzeren Tage des Herbstes und die Vorweihnachtszeit laden ganz besonders dazu ein, drinnen gemeinsam kreativ zu werden.

24H 6205 Z Kreatives Basteln: Kleine Weihnachtsgeschenke für Kinder von 6 bis 12 Jahren

Kursleitung: Nina Buchholz | Samstag, 30.11.2024, 09:00-13:00 Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (Küche) | Gebühr: 18,00 €

24H 6206 Z Kreatives Basteln: Kleine Weihnachtsgeschenke für Kinder von 6 bis 12 Jahren

Kursleitung: Nina Buchholz | Samstag, 30.11.2024, 14:00-18:00 Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (Küche) | Gebühr: 18,00 €



24H 6210 S Manga Zeichenkurs ab 8 Jahre -Lerne Schritt für Schritt eine Manga Figur zu zeichnen

Kursleitung: Janine Winter | Samstag, 23.11.2024, 14:00-16:30 Uhr, 1x | Mittelschule Stein, Neuwerker Weg 29, Zi. 107 - Textilarbeitsraum | Gebühr: 24,00 €



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

Kursleitung: Barbara Guder | Freitag, 18.10.2024, 15:00-16:30 Uhr, 1x | kreativ vhs, Zirndorf, Bastelwerkstatt (1.St.) | Gebühr: 24,00 €

24H 6221 Z Kerzen bemalen für Eltern und Kinder – Kreative Weihnachtsgeschenke (ab 6 Jahren)

Kursleitung: Nina Buchholz | Samstag, 02.11.2024, 10:00-13:00 Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Kreativwerkstatt (1.St.) | Gebühr: 25,00 €

24H 6222 Z Kerzen bemalen für Eltern und Kinder – Kreative Weihnachtsgeschenke (ab 6 Jahren)

Kursleitung: Nina Buchholz | Samstag, 02.11.2024, 14:00-17:00 Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Kreativwerkstatt (1.St.) | Gebühr: 25,00 €

24H 6223 Z Großeltern Eltern Kind Projekt - "Meine Traumlampe" für Kinder ab 6 Jahren

Kursleitung: Ute Lina Höhn | Samstag, 09.11.2024, 10:00-13:00 Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Kreativwerkstatt (1.St.) | Gebühr: 25,00 €

24H 6224 Z Großeltern Eltern Kind Projekt - "Meine Traumlampe" für Kinder ab 6 Jahren

Kursleitung: Ute Lina Höhn | Samstag, 09.11.2024, 14:00-17:00 Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Kreativwerkstatt (1.St.) | Gebühr: 25,00 €

24H 6225 Z Kunterbunte Weihnachtskugeln filzen und zauberhaft dekorieren. Ein kreativer (Groß-)Eltern-Kind-Nachmittag

Kursleitung: Barbara Guder | Freitag, 22.11.2024, 15:00-16:30 Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Kreativwerkstatt (1.St.) | Gebühr: 18,00 €

NEU

24H 6226 Z Makramee-Weihnachtsbäume für Eltern und Kind, Großeltern und Enkel (ab 5 Jahren)

Kursleitung: Nina Buchholz | Samstag, 23.11.2024, 10:00-13:00 Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Kreativwerkstatt (1.St.) | Gebühr: 25,00 €

24H 6227 Z Makramee-Weihnachtsbäume für Eltern und Kind, Großeltern und Enkel (ab 5 Jahren)

Kursleitung: Nina Buchholz | Samstag, 23.11.2024, 14:00-17:00 Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3,

Kreativwerkstatt (1.St.) | Gebühr: 25,00 €

24H 6228 Z Großeltern Eltern Kind Projekt -Winterlich-weihnachtliches aus Kaminholz "Engel, Kerze, Elch und Co" für Kinder ab 4 Jahren

Kursleitung: Ute Lina Höhn | Samstag, 07.12.2024, 10:00-13:00 Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Kreativwerkstatt (1.St.) | Gebühr: 25,00 €

24H 6229 Z Großeltern Eltern Kind Projekt -Winterlich-weihnachtliches aus Kaminholz "Engel, Kerze, Elch und Co" für Kinder ab 4 Jahren

Kursleitung: Ute Lina Höhn | Samstag, 07.12.2024, 14:00-17:00 Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Kreativwerkstatt (1.St.) | Gebühr: 25,00 €

24H 5964 Z Zirndorf spielt - Familien-Spiele-Sonntag

Kursleitung: Caroline Kerner | Sonntag, 17.11.2024, 13:00-18:00 Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (Küche) | gebührenfrei

FERIENPROGRAMM HERBST

24H 6304 Z Herbst –
Das Leben im Mittelalter Burg und Ritterzeit
Herbstferienwoche vom 28.-31. Oktober
für Grundschulkinder von 6 bis ca. 10 Jahren

(kostenfrei, Anmeldung erforderlich, Anmeldung nur gültig mit Einverständniserklärung)

Montag, 28.10.2024 - 01.11.2024, 09:00-15:00 Uhr, 5x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (Küche) | gebührenfrei

- Anmeldung für die gesamte Woche verpflichtend
- Anmeldebeginn voraussichtlich 10. September









TAGESFAHRTEN

24H 7004 Z Oldtimerausstellung mit Führung & Zwei-Täler Rundfahrt Pegnitz- & Sittenbachtal

Kursleitung: Sylvia Brehm | Samstag, 19.10.2024, 10:00-19:30 Uhr, 1x | Treffpunkt Zirndorf Schulbushaltestelle-Grundschule 2 Steinweg | Gebühr: 50,00 €

24H 7005 Z Adventsfahrt Sulzbach Rosenberg & märchenhafter Weihnachtsmarkt Schloss Guteneck

Tauchen Sie ein in die Schönheit von Sulzbach-Rosenberg und das märchenhafte Ambiente von Schloss Guteneck und lassen Sie sich von der festlichen Atmosphäre verzaubern!

Kursleitung: Sylvia Brehm | Samstag, 07.12.2024, 11:00-20:00 Uhr, 1x | Treffpunkt Zirndorf Schulbushaltestelle-Grundschule 2 Steinweg | Gebühr: 45,00 €

THEMENFÜHRUNGEN & WANDERUNGEN

24H 7300 S MAN Truck & Bus - Einblicke in die Montage & Fertigung. Montage Reihenmotor und Zylinderkopffertigung Kursleitung: MAN Truck & Bus Forum | Freitag, 27.09.2024, 11:30-13:30 Uhr, 1x | Treffpunkt: MAN Truck & Bus, Vogelweiherstr. 33, 90441 Nürnberg | Gebühr: 15,00 €

24H 7301 S Pilzlehrwanderung -

Suche im Wald und Erklärung der gefundenen Pilze

Kursleitung: Walter Pesak | Samstag, 05.10.2024, 10:00-13:00 Uhr, 1x | Treffpunkt: B 14 Richtung Ansbach, in Heilsbronn Richtung Neuendet | Gebühr: 15,00 €

24H 7301 Z Biohof Decker - Ein Blick hinter die Kulissen Kursleitung: Michael Decker | Freitag, 20.09.2024, 15:30-18:00 Uhr, 1x | Biohof Decker, Alte Fürther Straße 10, 90556 Wachendorf | Gebühr: 18,00 €



24H 7302 S Bestattungen Burger - Was kommt danach? Der Blick hinter die "Kulissen" in einem Bestattungsinstitut

Kursleitung: Bestattungen Burger | Mittwoch, 23.10.2024, 17:30-19:00 Uhr, 1x | Treffpunkt: Bestattungen Burger, Schwabacher Straße 97, 90763 Fürth | Gebühr: 5,00 €



STÄDTISCHES MUSEUM ZIRNDORF

Zirndorfer Blechspielzeug

Zirndorf im Dreißigjährigen Krieg

bis 28.2.2025

Sonderausstellung 50 Jahre PLAYMOBIL





Museums- und Stadtführungen Museum im Koffer für Menschen mit Demenz in Seniorenheimen

September/Juni Di-So 11-16 Uhr Kindergeburtstage Di-Do 11-16 Fr-So 11-17 Uhr Spitalstr. 2 90513 Zirndorf www.museum.zirndorf.de 0911 96060590 24H 7303 S Faber-Castell - Wie entsteht ein Bleistift? Werfen Sie einen Blick hinter die Kulissen der Fertigung Kursleitung: Erlebnismeile Faber-Castell | Mittwoch, 13.11.2024, 11:00-13:00 Uhr, 1x | Treffpunkt: Faber-Castell, Pforte,

Nürnberger Str. 2, Stein | Gebühr: 10,00 €

24H 7304 S Fürther Weihnachtsgeschichten -

Ein Spaziergang durch die liebevoll geschmückte Altstadt

Kursleitung: Tourist-Information Fürth | Sonntag, 08.12.2024, 15:00-16:00 Uhr, 1x | Treffpunkt: Rathaus Fürth, Eingang Königstraße 88 | Gebühr: 10,00 €



Treffpunkt für den weihnachtlichen Spaziergang: Rathaus Fürth

24H 7304 Z Polizei inside

Ein Blick hinter die Kulissen der Polizeiinspektion Zirndorf und die Arbeit unserer Polizei für alle ab 14 Jahren

Kursleitung: Bernd Klaski | Mittwoch, 13.11.2024, 16:00-17:30 Uhr, 1x | Treffpunkt: Polizeiinspektion Zirndorf | Gebühr: 5,00 €

24H 7306 Z Hinter den Kulissen: Warum braucht Schiffahrt Schleusen? Ein Blick hinter die Kulissen der Schleuse Eibach Donnerstag, 10.10.2024, 09:00-12:00 Uhr, 1x | Treffpunkt: Schleuse Eibach, Wiener Str. 101, 90451 Nürnberg | Gebühr: 5,00 €

24H 7307 Z FrankenGeNuss erleben: Haselnuss-Führung Kursleitung: FrankenGeNuss | Dienstag, 26.11.2024,

13:00-15:00 Uhr, 1x | Treffpunkt: Franken GeNuss, Gonnersdorf 6, Cadolzburg | Gebühr: 9,00 €

24H 2077 Z Wilde Ernte im Herbst erst sammeln, dann genießen

Kursleitung: Marion Schönheiter-Konopik | Mittwoch, 18.09.2024, 17:00-19:00 Uhr, 1x | Treffpunkt: Wintersdorf, Frankenstraße Parkplatz ASV | Gebühr: 19,00 €

24H 2078 Z Von wilden Früchtchen, Samen und Wildpflanzen Kursleitung: Marion Schönheiter-Konopik | Freitag, 20.09.2024, 16:00-18:00 Uhr, 1x | Treffpunkt: Spielplatz Erlachstraße, Weinzierlein | Gebühr: 19,00 €

24H 2079 Z Wildpflanzenwanderung in den herbstlichen Linder Gruben

Kursleitung: Marion Schönheiter-Konopik | Mittwoch, 02.10.2024, 09:30-11:30 Uhr, 1x | Treffpunkt: Ecke Nelkenstraße/ Narzissenstraße, 90513 Zirndorf/Lind | Gebühr: 19,00 €

24H 7003 Z Erlebnisreiche Tagestour nach Bamberg: Geschichte, Kultur & Kulinarische Genüsse inkl. Nachtwächterführung Samstag, 09.11.2024, 13:00-21:00 Uhr, 1x | Treffpunkt Zirndorf Schulbushaltestelle-Grundschule 2 / Steinweg | Gebühr: 45,00 €



Kulturhaus, Gasweg 1



Haus der Begegnung, Alexanderstr. 6



Grundschule, Neuwerker Weg 29



LICHTPUNKT Regelsbacher Str. 51 a



Mittelschule, Neuwerker Weg 29



Grundschule Mühlstraße, Mühlstr. 29





7

Kommerzienrat-Zimmermann-Str.



Veranstaltungsorte + vhs-Geschäftsstelle Zirndorf



Zirndorfer Nordstadt, Breslauer Str. 34



kreativ vhs, Volkhardtstr. 3



Mittelschule, Volkhardtstr. 5



Gemeindehaus St. Rochus, Pfarrhof 3



Bibertbad, Neptunstr. 8



Grundschule, Geisleithenstr. 28





Jordanstraße

KiTa Purzelbaum, Am Achterplätzchen 4



Badstraße

Rothenburger Straße

Wallensteinstraße

Sportraum Weiherhof, Weiherhofer Hauptstr. 23

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 Anschreiben 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 erfolgt durch Lastschriftverfahren. Ermäßigung kann bei der Anmeldung auf Antrag mit entsprechendem Nachweis nur bei Veranstaltungen gewährt werden, die nicht Ziegruppenbezogen (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 Kurgeschehen 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 Kursgeschehons 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:		
FamiliennameVorname:		
Str., Hausnr.:		
PLZ/Ort:		
Tel.(tagsüber):Geburtsdatum:		
E-Mail:		
Die hier angegeben Personenangaben sind Pflichtfelder und für eine gültige Anmeldung zwingend erfo derlich.		
☐ Ich bin damit einverstanden, dass die Kursgebühr abgebucht wird.		
☐ Das SEPA-Mandat liegt vor ☐ Das SEPA-Mandat liegt bei		
Einwilligungserklärung Datenschutz		
Ich erkläre mich damit einverstanden, dass meine Daten unter Anerkennu		

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-Last- schrift 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







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

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



ENTSTÖRUNGSDIENST

24 Stunden erreichbar Strom - Gas - Wasser - Fernwärme

Tel.: 0911 609041





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 uicht uur so bleiben, souderu sogar uoch besser werdeu!

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."



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