

Kouu zur vhs Zirudorf & Stein. Man kann so viel machen.











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 #11

- 4 Lernen Sie uns kennen Ihre vhs-Teams
- 5 9 Kreativität & Gestalten



6 Hinter den Kulissen Portrait unserer Kursleiterin Johanna Vogl



14 Hinter den Kulissen Portrait unseres Kursleiters Thomas Dettweiler



11 - 23 Gesundheit & Fitness



18 Hinter den Kulissen Portrait unserer Kursleiterin Nadine Wolf



**24/25** Sprachen & Kommunikation



26/27 Weiterbildung & Digitales



#### 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

28-34 Gesellschaft & Leben



28 Neues aus der vhs: vhs-LernTREFF in Zirndorf startet



35 Hinter den Kulissen Portrait unserer Kursleiterin Steffi Dannhorn



**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) tiena-stock.adobe.com; (S. 20) Valery-stock.adobe.com; (S. 22) AlexandraRooss-stock.adobe.com;  $(S.31) \ Ochikoasan-stock. adobe.com; (S.36) \ Svitlana-stock. adobe.com; Suphawan-stock. adobe.com; S.38 \ Alexandra \ Meier; (S.31) \ Alexandra \ Meier; (S.32) \ Alexandra \ Meier; (S.33) \ Alexandra \ Meier; (S.33) \ Alexandra \ Meier; (S.34) \ Alexandra \ Meier; (S.35) \ Alex$ 

# 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



### Ein herzliches Dankeschön an unsere Suma

Mit einem herzlichen Dankeschön verabschieden wir uns von unserer langjährigen Kollegin Suma Wolter, die die Volkshochschule über viele Jahre hinweg begleitet und tatkräftig unterstützt hat. Besonders in den herausfordernden Zeiten der Professionalisierung, aber auch der Corona-Krise schätzten wir ihren flexiblen Einsatz und ihre Bereitschaft, unsere vhs in allen Bereichen mitzugestalten und mit anzupacken. Für ihren weiteren beruflichen und privaten Weg wünschen wir ihr nur das Beste. Ihr Engagement und ihre Ideen werden uns fehlen vielen Dank, Suma, und alles Gute für deine Zukunft!





Der Sinn für's Schöne.



#### **MALEN & ZEICHNEN**

25F 2100 Z Farbe trifft Schrift – Kreative Grußkarten gestalten! Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf und gestalten Sie individuelle Grußkarten mit Aquarellfarben und Handlettering. Bringen Sie Farbe ins Spiel und überraschen Sie mit selbstgemachten Karten!

Kursleitung: Barbara Guder | Donnerstag, 13.03.2025 - 20.03.2025, 18:00-20:30 Uhr, 2x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Kreativwerkstatt (1.St.) | Gebühr: 40,00 €

25F 2101 Z Kreativ-Party – Kunst, Spaß und gute Laune! Ein ganz besonderes Highlight

Erleben Sie einen rundum kreativen Abend, an dem Sie in geselliger Atmosphäre mit Acrylfarben experimentieren und dabei ein Glas Wein genießen.

Kursleitung: Nina Buchholz | Freitag, 07.02.2025, 19:00-21:00 Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Kreativwerkstatt (1.St.) | Gebühr: 35,00 €

25F 2102 Z Sonntags-Atelier – Ein Tag voller Kreativität!

Nehmen Sie sich Zeit für sich und experimentieren Sie mit
verschiedenen Maltechniken – ganz ohne Druck. Genießen Sie
einen kreativen Sonntag und entdecken Sie neue Möglichkeiten!

Kursleitung: Ute Lina Höhn | Sonntag, 26.01.2025, 10:00-17:00 Uhr,
1x | kreativ vhs, Zirndorf, Atelier (Nähraum, 2.St) | Gebühr: 37,00 €

# 25F 2105 S Grundlagen des Zeichnens - Basiswissen zu Material und Technik in der Zeichnung

Kursleitung: Caroline Gerngroß | Freitag, 17.01. - 07.02.2025, 15:00-17:00 Uhr, 4x | Sphinxart Atelier Stein, Hauptstr. 39 | Gebühr: 70,00 €



Informieren Sie sich bitte online inwieweit bei Kreativ-Angeboten Materialkosten in der Kursgebühr inbegriffen sind.



# 25F 2106 S Reinschnuppern ins Zeichnen und Schraffieren mit Bleistift und Farbstift

Kursleitung: Caroline Gerngroß | Mittwoch, 09.04.2025, 18:00-20:00 Uhr, 1x | Sphinxart Atelier Stein, Hauptstr. 39 | Gebühr: 30,00 €

25F 2106 Z Aquarellmaler –
Offener Aquarelltreff
Üben, austauschen,
weiterentwickeln – für alle
Aquarell-Begeisterten.
Gemeinsam den eigenen
Stil finden und Aquarelltechniken vertiefen!

Kursleitung: Lina Höhn Mittwoch, 08.01.2025 -30.04.2025, 10:00-12:00 Uhr, 14x | kreativ vhs, Zirndorf, Atelier (Nähraum, 2. St.) |

Gebühr: 28,00 €



#### 25F 2107 S Porträt & Gesichter zeichnen für Einsteiger

Kursleitung: Caroline Gerngroß | Mittwoch, 12.03.2025 - 02.04.2025, 15:00-17:00 Uhr, 4x | Sphinxart Atelier Stein, Hauptstr. 39 | Gebühr: 70,00 €

#### 25F 2108 S Einzelcoaching

Egal ob Sie schon länger zeichnen oder gerade damit beginnen möchten: Die Einzelstunde zum Schnuppern ist perfekt dafür, neue Wege und Möglichkeiten für Ihre Bilderwelten zu erkunden. Hier können Sie sich vom Profi die Tipps und Inspiration für neue Zeichen-Projekte holen, Ihre "Problemfälle" klären, Fragen aller Art stellen - im Einzelgespräch und gemeinsamen Zeichnen haben Sie die Dozentin hier ganz für sich allein. Material wird gestellt (kostenlos).

Kursleitung: Caroline Gerngroß | Mittwoch, 30.04.2025, 16:00-17:30 Uhr 1x | Sphinxart Atelier Stein, Hauptstr. 39 |

Gebühr: 65,00 €



# HINTER DEN KULISSEN



Johanna Vogl liebt alles Kreative und Selbstgemachte Kursleiter:innen stellen sich vor

Ich bin Johanna Vogl, 37 Jahre alt und lebe mit meiner Familie in Buchschwabach / Roßtal.

Ich liebe alles Selbstgemachte! Selten wird man mich beim Shopping von Deko Elementen erwischen... diese Orte sind für mich meist nur Inspirationsquellen und dann werden die Produkte beim Heimwerken mit eigener Note selbst kreativ erzeugt...

Was ich am liebsten mache?! Ganz ehrlich, ich kann mich nicht entscheiden. Basteln, Nähen, Kneten, Sägen, Kränze binden - ich liebe einfach alles Kreative.

Ich freu mich darauf, auch deine Kreativität zu erwecken und gemeinsam mit Dir ein paar schöne Projekte und Erinnerungen zu gestalten!



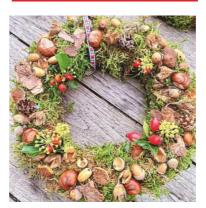
Werkelu, bis die Ideeu spriiheu



Hauptsache selbst gemacht –
Das ist mein Motto!



individuellen Flowerloop aus verschiedenem Naturmaterialien selber machen
Mittwoch, 09.04.2025,
18:30-20:30 Uhr, 1x
Kulturhaus Stein, Gasweg 1,
Zi. 202 | Gebühr: 31,00 €
Material inbegriffen!









Vhs Volkshochschulen Zirndorf & Stein

Programm Frühjahrs-Trimester 2025

#### **GESTALTEN UND HANDWERK**



NEU

25F 2183 Z Dip Dye Kerzen – Frühlingskerzen gestalten! Kreieren Sie farbenfrohe Dip-Dye-Kerzen in zarten Pastelltönen oder trendigen Neonfarben. Holen Sie sich den Frühling nach Hause mit selbstgemachten Kerzen!

Kursleitung: Sandra Böhm | Mittwoch, 26.03.2025, 19:00-20:30 Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Kreativwerkstatt (1.St.) | Gebühr: 22,00 €



25F 2184 Z Schnelle Oster-DIYs – Kreativ und einfach! Basteln Sie drei süße Osterprojekte aus Papier, perfekt zum Verschenken oder Behalten. Schnell und unkompliziert – ideal auch für Bastelanfänger!

Kursleitung: Sandra Böhm | Samstag, 05.04.2025, 10:00-11:30 Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Kreativwerkstatt (1.St.) | Gebühr: 22,00 €

# 25F 2198 S Silberringe de Luxe - luxuriöse Silberringe mit und ohne Edelstein selber machen

Kursleitung: Renate Brandel-Motzel | Montag, 17.03.2025, 18:00-21:30 Uhr, 1x | Mittelschule Stein, Neuwerker Weg 29, Zi. 110 - Werkraum | Gebühr: 20,00 €

**25F 2199 S** Trendy Silberringe ohne Stein, aus Sterlingsilber Kursleitung: Renate Brandel-Motzel | Montag, 07.04.2025, 17:30-21:00 Uhr, 1x | Mittelschule Stein, Neuwerker Weg 29, Zi. 110 - Werkraum | Gebühr: 20,00 €



25F 2200 Z Handseife gießen – Kreativer Seifenworkshop! Lernen Sie, wie Sie mit Shea Butter Ihre eigenen pflegenden Seifen herstellen. Ein kreativer Kurs für alle, die luxuriöse Seifen selber machen möchten!

Kursleitung: Nina Buchholz | Samstag, 01.03.2025, 15:00-18:00 Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Kreativwerkstatt (1.St.) | Gebühr: 30,00 €

25F 2221 Z Makramee-Kunstwerke - Knüpfe deine einzigartige

Blumenampel. Tauche ein in die Welt des Makramees und kreiere in geselliger Runde eine stylische Blumenampel, die dein Zuhause schmückt oder als kreatives Geschenk begeistert.

Kursleitung: Nina Buchholz | Donnerstag, 27.03.2025, 18:00-21:00 Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Kreativwerkstatt (1.St.) | Gebühr: 33,00 €

25F 2222 Z Makramee-Kunstwerke - Knüpfe deinen modernen Wandbehang. Lass deiner Kreativität freien Lauf und kreiere einen stilvollen Wandbehang aus Makramee. Mit verschiedenen Knotentechniken und individuellen Designs gestaltest du ein echtes Highlight für dein Zuhause

Kursleitung: Nina Buchholz | Donnerstag, 10.04.2025, 18:00-21:00 Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Kreativwerkstatt (1.St.) | Gebühr: 33,00 €

25F 2223 S Oster Flowerloop binden - individuellen Flowerloop aus verschiedenem Naturmaterialien selber machen

Kursleitung: Johanna Vogl | Mittwoch, 09.04.2025, 18:30-20:30 Uhr, 1x | Kulturhaus Stein, Gasweg 1, Zi. 202 | Gebühr: 31,00 €, Material inbegriffen









"Wir sorgen für den guten Ton!"

Städtische Singund Musikschule





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



17



Programm Frühjahrs-Trimester 2025

#### NÄHEN & STRICKEN



#### 25F 2210 S Schneiderkurs - Kommt Zeit, kommt Naht. Hereinspaziert und viel Freude bei der Entstehung des eigenen Kleidungsstückes

Kursleitung: Annette Bauer | Montag, 13.01.2025 - 24.03.2025, 16:45-19:00 Uhr, 10x | Mittelschule Stein, Neuwerker Weg 29, Zi. 107 - Textilarbeitsraum | Gebühr: 74,00 €

#### 25F 2211 S Keine Angst vor'm Schneiderlatein! Grundlagen wie Maßnehmen und Zuschneiden erlernen

Kursleitung: Ingeborg Müller | Mittwoch, 15.01.2025 - 26.03.2025, 18:30-20:45 Uhr, 10x | Mittelschule Stein, Neuwerker Weg 29, Zi. 107 - Textilarbeitsraum | Gebühr: 74,00 €

# 25F 2212 Z Schneider- und Nähkurs - verwirklichen Sie Ihr eigenes Wunschstück!

#### Vom ersten Nähversuch bis zum ersten eigenen Nähstück

Kursleitung: Rosemarie Mätzler | Montag, 13.01.2025 - 24.03.2025, 09:00-12:00 Uhr, 10x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Atelier (Nähraum, 2.St) | Gebühr: 98,00 €

# 25F 2213 Z Schneider- und Nähkurs - verwirklichen Sie Ihr eigenes Wunschstück!

#### Vom ersten Nähversuch bis zum ersten eigenen Nähstück

Kursleitung: Rosemarie Mätzler | Donnerstag, 16.01.2025 - 27.03.2025, 08:15-11:15 Uhr, 10x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Atelier (Nähraum, 2.St) | Gebühr: 98,00 €

# 25F 2214 Z Schneider- und Nähkurs - verwirklichen Sie Ihr eigenes Wunschstück!

#### Vom ersten Nähversuch bis zum ersten eigenen Nähstück

Kursleitung: Rosemarie Mätzler | Donnerstag, 16.01.2025 - 27.03.2025, 18:30-21:30 Uhr, 10x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Atelier (Nähraum, 2.St) | Gebühr: 98,00 €

# 25F 2216 Z Kreativer Nähtreff – Tipps, Tricks & Austausch für Ihre Nähprojekte. Nähen in geselliger Runde! Bringen Sie Ihre Ideen mit, tauschen Sie sich aus und holen Sie sich Inspiration und Hilfestellung in einer kreativen Gemeinschaft.

Kursleitung: Michaela Felbinger | Mittwoch, 15.01.2025 - 09.04.2025, 16:30-18:30 Uhr, 12x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Atelier (Nähraum, 2.St) | Gebühr: 55,00 €

#### 25F 2219 Z Stricken & Häkeln

Entdecken Sie die Freude am gemeinsamen Stricken und Häkeln! Mit Unterstützung und Austausch gestalten Sie Ihre Handarbeitsprojekte in entspannter Atmosphäre.

Kursleitung: Helga Lunscher | Donnerstag, 09.01. - 03.04.2025, 10:00-12:00 Uhr, 6x (ca. 14-tägig) | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Kreativwerkstatt (1.St.) | kostenfrei, Anmeldung notwendig.

#### **TÖPFERN**



#### 25F 2310 S Töpfern - Kreatives Gestalten in Ton

Kursleitung: Michaela Senk | Dienstag, 14.01.2025 - 11.03.2025, 18:00-21:00 Uhr, 8x | Grundschule Stein, Mühlstr. 29, Zi. 22 | Gebühr: 88,00 €

Töpfern – Kreatives Gestalten in Ton für Haus und Garten Entdecken Sie die Kunst des freien Formens und kreieren Sie persönliche Unikate für Ihr Zuhause oder den Garten. Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf und verwirklichen Sie Ihre Ideen.

**25F 2312 Z** Kursleitung: Martina Wälzlein | Dienstag, 14.01.2025 - 25.03.2025, 09:00-11:15 Uhr, 10x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Kreativwerkstatt (1.St.) | Gebühr: 90,00 €

**25F 2314 Z** Kursleitung: Martina Wälzlein | Dienstag, 14.01.2025 - 25.03.2025, 18:45-21:00 Uhr, 10x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Kreativwerkstatt (1.St.) | Gebühr: 90,00 €

Töpfern kompakt - Exklusiver Sonntags-Workshop In nur zwei Sonntagen zum individuellen Kunstwerk – kreative Auszeit und handgemachte Unikate!



25F 2317 Z Kursleitung: Martina Wälzlein | Sonntag, 02.02.2025

& 16.02.2025, 10:00-16:00 Uhr, 2x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Kreativwerkstatt (1.St.) | Gebühr: 64,00 €

**25F 2318 Z** Kursleitung: Martina Wälzlein | Sonntag, 16.03.2025 & 30.03.2025, 10:00-16:00 Uhr, 2x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Kreativwerkstatt (1.St.) | Gebühr: 64,00 €



Töpfern (Großeltern/Elterntag) mit Kindern ab 4 Jahren gemeinsam kreativ sein! Erleben Sie gemeinsam mit

Ihrem Kind oder Enkelkind einen kreativen Tag in der Töpferei! Formen Sie kleine Schalen, Figuren oder Türschilder – Ihrer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt

**25F 2321 Z** Kursleitung: Ute Lina Höhn | Samstag, 08.02.2025 - 22.02.2025, 10:00-13:00 Uhr, 2x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Töpferei (1. Stock) | Gebühr: 45,00 €

25F 2322 Z Kursleitung: Ute Lina Höhn | Samstag, 08.02.2025 - 22.02.2025, 14:00-17:00 Uhr, 2x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Töpferei (1. Stock) | Gebühr: 45,00 €



Vhs Volkshochschulen Zirndorf & Stein

**Programm Frühjahrs-Trimester 2025** 

#### **FOTOGRAFIE**

25F 2411 S Adobe Lightroom - eine Entdeckungsreise für Einsteiger. Den Schwerpunkt bilden u. a. Kernpunkte
Bildverwaltung/Bibliothek und Bildbearbeitung/Entwickeln
Kursleitung: Norbert Ott | Samstag, 15.03.2025, 10:00-18:00 Uhr,
1x | Grundschule Stein, Mühlstr. 29, Clubräume SFC | Gebühr:
35,00 €

**25F 2417 S** Smartphone-Foto-Workshop - Mit praktischen Übungen die Kreativität und das Fotografie-Knowhow verbessern Kursleitung: Thomas Dettweiler | Mittwoch, 19.03.2025, 17:00-21:00 Uhr, 1x | Haus der Begegnung, Alexanderstr. 6, Stein | Gebühr: 35,00 €

#### **MUSIK & GESANG**

25F 2601 Z Singkreis: Singen macht Spaß – singt mit! Singen in Gemeinschaft macht nicht nur glücklich, sondern stärkt auch das Wohlbefinden. Kommen Sie vorbei und erleben Sie die Kraft des Singens!

Kursleitung: Elsava Schöner | Dienstag, 07.01.2025 - 15.04.2025, 15:30-17:00 Uhr, 8x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (Küche) | Gebühr: 16,00 €

#### LITERATUR & SCHREIBEN

25F 2701 Z Literarisches Gespräch
Lesen, austauschen, entdecken – Literatur verbindet.
Tauchen Sie mit uns in die Welt anspruchsvoller Romane ein.
Gemeinsam entdecken wir neue Perspektiven und bereichern uns durch den Austausch. Diskutieren Sie mit und erweitern Kursleitung: Hannelore Winterstein | Mittwoch, 08.01./05.02./05.03./02.04.2025, 15:30-17:00 Uhr, 4x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (Küche) | kostenfrei; Anmeldung notwendig

25F 2702 Z Literatur-Schreib-Workshop Schreiben Sie Ihren Roman – Schritt für Schritt zur eigenen Geschichte. Sie haben Ideen für ein Buch oder wollen Ihre Lebenserfahrung zu Papier bringen? In diesem Workshop Iernen Sie, wie Sie Ihre Geschichte zum Leben erwecken Kursleitung: Jesse Lehmann | Dienstag, 11.02.2025 - 13.05.2025, 18:00-19:30 Uhr, 4x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (Küche) | Gebühr: 48,00 €





# HINTER DEN KULISSEN



#### **Thomas Dettweiler**

freut sich darauf seine Begeisterung in den Workshops und Exkursionen weiterzugeben.



Neben dem Berufsalltag begann ich im Jahr 2020 mit den ersten Workshops an Volkshochschulen. Zunächst lag der Schwerpunkt bei den Office Programmen wie z.B. Excel, PowerPoint und Word.

Mein Interesse wuchs stetig an kreativen Multimedia Projekten. So sammelte ich Erfahrung im Webdesign, Videoschnitt- und Bildbearbeitungsprogrammen. Über diesen Umweg kam ich dann zur Fotografie.

Ich bin kein gelernter Fotograf, habe mich aber in den letzten Jahren stets weitergebildet und tausche mich regelmäßig mit anderen Trainern und Fotobegeisterten aus.

Diese Begeisterung versuche ich in meinen Workshops an Euch weiterzugeben, suche immer wieder neue Projekteideen und arbeite eigene Workshops aus. Inzwischen kann ich auf über 10 Jahre Erfahrung in verschiedenen Fotografie Workshops zurückblicken und hoffe, dass noch einige dazu kommen.

Ab 2025 starte ich nun hier in der vhs Stein und freue mich auf gemeinsame Workshops und Exkursionen.

Mein Kursangebot umfasst vielfältige Themen und richtet sich an Fotografieinteressierte aller Erfahrungsstufen. Dazu gehören u.a.

**Geheimnisse der Bildgestaltung - der geschärfte Blick:** Schulung der Wahrnehmung und des fotografischen Blicks.

**Einsteiger Fotografie:** Grundlagenkurs für Fotografieanfänger, die ihre Kamera verstehen und einsetzen möchten.

**Smartphone Fotografie:** Fotografie mit dem Handy – jederzeit und überall kreativ gestalten.

**Landschaftsfotografie:** Lernen Sie, die Natur und Landschaft in eindrucksvollen Bildern festzuhalten.

**Blaue Stunde:** Fotografieren in der Dämmerung für besondere Lichtstimmungen und atmosphärische Aufnahmen.

**Splash- und Tropfenfotografie:** Einblicke in die Technik und Faszination der High-Speed-Fotografie.

Ich freue mich auf Euch!



# Meiu Kurstipp



25F 2417 S Smartphone-Foto-Workshop -Mit praktischen Übungen die Kreativität und das Fotografie-Knowhow verbessern

Mittwoch, 19.03.2025, 17:00-21:00 Uhr, 1x | Haus der Begegnung, Alexanderstr. 6, Stein | Gebühr: 35,00 €

fotografier dich glücklich





Programm Frühjahrs-Trimester 2025

#### **YOGA**

#### 25F 1010 S Hatha-Yoga

Kursleitung: Gabriela Schauer | Montag, 10.03.2025 - 07.04.2025, 17:45-18:45 Uhr, 5x | Grundschule Stein, Neuwerker Weg 29, Aula | Gebühr: 20,00 €

#### 25F 1011 S Hatha-Yoga

Kursleitung: Gabriela Schauer | Montag, 10.03.2025 - 07.04.2025, 19:00-20:00 Uhr, 5x | Grundschule Stein, Neuwerker Weg 29, Aula | Gebühr: 20,00 €

#### 25F 1012 S Hatha-Yoga

Kursleitung: Gabriela Schauer | Montag, 10.03.2025 - 07.04.2025, 20:15-21:15 Uhr, 5x | Grundschule Stein, Neuwerker Weg 29, Aula | Gebühr: 20,00 €

# 25F 1010 Z Hatha-Yoga – Energie, Wohlbefinden und Entspannung

Entspannen Sie durch die Praxis des Yoga und stärken Sie Ihre Balance und innere Ruhe. Nehmen Sie sich Zeit für sich und spüren Sie, wie regelmäßiges Üben Ihr Wohlbefinden stärkt. Kursleitung: Sabine Meierhöfer | Dienstag, 14.01.2025 - 25.03.2025, 19:30-21:00 Uhr, 10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 89,00 €

# 25F 1012 Z Hatha Yoga mit Anusara Elementen – Sanfter Start in die Woche

Kombinieren Sie die Harmonie von Anusara mit traditionellen Hatha-Yoga-Techniken. Starten Sie die Woche gestärkt und mit neuer Energie.

Kursleitung: Sandra Huber | Sonntag, 19.01.2025 - 30.03.2025, 17:30-18:45 Uhr, 10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr:  $70,00 \in$ 

#### 25F 1013 S Sanftes Yoga

Kursleitung: Sibylle Weiler | Montag, 20.01.2025 - 31.03.2025, 19:15-20:45 Uhr, 10x | Alte Kirche, Alter Kirchplatz 8, Saal (OG), Stein | Gebühr: 60,00 €

# 25F 1013 Z Starte mit Yoga in den Tag – Vital und Energievoll in den Morgen

Beginnen Sie Ihren Tag mit wohltuenden Yoga-Übungen für mehr Klarheit und Kraft. Kommen Sie in Bewegung und erleben Sie, wie Sie mit neuer Energie in den Tag starten.

Kursleitung: Sabine Meierhöfer | Freitag, 17.01.2025 - 28.03.2025, 09:00-10:30 Uhr, 10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 6 (2.OG) | Gebühr: 89,00 €

**25F 1014 S** Starte mit Yoga in den Tag! - Kleingruppe - Kursleitung: Susanne Iuliano | Dienstag, 14.01.2025 - 25.03.2025, 09:00-10:30 Uhr, 10x | Kulturhaus Stein, Gasweg 1, Zi. 205 | Gebühr: 90,00 €

Starte mit Yoga in den Tag – Vital und Energievoll in den Morgen Erfahren Sie, wie achtsame Bewegungen und Atemübungen Körper und Geist beleben. Schenken Sie sich selbst diesen Moment der Ruhe, um gestärkt in den Tag zu gehen.

**25F 1014 Z** Kursleitung: Kerstin Führes | Dienstag, 14.01.2025 - 25.03.2025, 08:15-09:45 Uhr, 10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 89,00 €

**25F 1015 Z** Kursleitung: Kerstin Führes | Dienstag, 14.01.2025 - 25.03.2025, 10:00-11:30 Uhr, 10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 89,00 €

#### 25F 1015 S Hatha-Yoga für Anfänger

Kursleitung: Gabriela Schauer | Mittwoch, 12.03.2025 - 09.04.2025, 17:30-18:30 Uhr, 5x | Grundschule Stein, Neuwerker Weg 29, Aula Gebühr: 20,00 €

#### 25F 1016 S Yoga für den Rücken

Kursleitung: Tatijana Bektovic | Mittwoch, 15.01.2025 - 26.03.2025, 17:00-18:30 Uhr, 10x | Alte Kirche, Alter Kirchplatz 8, Saal (OG), Stein | Gebühr: 60,00 €

#### 25F 1016 Z Yoga

Erlebe die wohltuende Verbindung von Körper und Atem und finde durch sanfte Bewegungen zu mehr Ruhe und Kraft.

Kursleitung: Kerstin Führes | Mittwoch, 15.01.2025 - 26.03.2025, 16:45-18:15 Uhr, 10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) |

Gebühr: 89,00 €

# 25F 1017 S Pawanmuktasana - Yoga für gesunde Gelenke Kleingruppe, Teil 1

Kursleitung: Anna Kalaydzhieva | Dienstag, 14.01.2025 - 11.02.2025, 16:30-18:00 Uhr, 5x | Kulturhaus Stein, Gasweg 1, Zi. 205 | Gebühr: 49,00 €

NEU

25F 1017 Z Ganzheitliches Yoga für Teilnehmende mit Erfahrung – Vertiefung der Praxis und innere Balance. Vertiefen Sie Ihre Yogapraxis und erleben Sie die Verbindung von Körper, Atem und Geist. Entdecken Sie die tiefe Entspannung und Ausgeglichenheit Kursleitung: Sabine Meierhöfer | Montag, 13.01.2025 - 24.03.2025, 16:30-18:00 Uhr, 10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 77,00 €

25F 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, 23.01.2025 - 20.03.2025, 18:00-19:30 Uhr, 8x | Kulturhaus Stein, Gasweg 1, Zi. 205 | Gebühr: 72,00 €

25F 1018 Z Kopf aus - Fühlen an: Vinyasa Yoga für
Einsteiger. Dynamische Sequenzen, um den Kopf frei zu
bekommen und den Körper zu spüren. Erleben Sie, wie
durch Vinyasa Yoga Stress und Anspannung abgebaut werden.
Kursleitung: Jennifer Deobald | Mittwoch, 22.01.2025 - 19.03.2025,
18:00-19:15 Uhr, 8x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 3 (1.0G) |
Gebühr: 64,00 €



Programm Frühjahrs-Trimester 2025



25F 1019 S Pawanmuktasana - Yoga für gesunde Gelenke Kleingruppe, Aufbaukurs, Fortsetzung von Teil 1

Kursleitung: Anna Kalaydzhieva | Dienstag, 18.02.2025 - 25.03.2025, 16:30-18:00 Uhr, 5x | Kulturhaus Stein, Gasweg 1, Zi. 205 | Gebühr: 49,00 €

**25F 1020 S** Yin Yoga Kleingruppe Teil 1 Kursleitung: Anna Kalaydzhieva | Dienstag, 14.01.2025 - 11.02.2025, 18:15-19:45 Uhr, 5x | Kulturhaus Stein, Gasweg 1, Zi. 205 | Gebühr: 49,00 €



25F 1021 S Yin Yoga Kleingruppe Teil 2, Aufbaukurs Fortsetzung von Teil 1

Kursleitung: Anna Kalaydzhieva | Dienstag, 18.02.2025 - 25.03.2025, 18:15-19:45 Uhr, 5x | Kulturhaus Stein, Gasweg 1, Zi. 205 | Gebühr: 49,00 €



25F 1019 Z Vinyasa Yoga – Flow and Glow für Beginner in der Kleingruppe

Erleben Sie, wie Körper, Atem und Geist in den harmonischen Flows des Vinyasa Yoga verschmelzen. Entfalten Sie Ihre Energie auf der Matte und bringen Sie Ihr Strahlen mit in den Alltag. Kursleitung: Katharina Kaiser-Keilholz | Donnerstag, 16.01.2025 - 13.03.2025, 18:30-19:45 Uhr, 8x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 3 (1.0G) | Gebühr: 64,00 €

Vinyasa Yoga für Fortgeschrittene - Dynamik und Flow in der Kleingruppe. Erweiteren Sie Ihre Yogapraxis mit anspruchsvollen Asanas und fließenden Übergängen, um sich zu stärken und neue Inspiration zu finden.



**25F 1020 Z** Kursleitung: Iris Martini | Montag, 13.01.2025 - 10.02.2025, 18:00-19:15 Uhr, 5x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 3 (1.OG) | Gebühr: 45,00 €

**25F 1021 Z** Kursleitung: Iris Martini | Montag, 17.02.2025 - 24.03.2025, 18:00-19:15 Uhr, 5x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 3 (1.0G) | Gebühr: 45,00 €

25F 1023 Z Yin-Yoga – Entspannung und Regeneration Lang gehaltene Positionen für tiefe Entspannung und Regeneration. Tauchen Sie ein in die meditative Ruhe des Yin-Yoga und lassen Sie den Alltag los.

Kursleitung: Iris Martini | Montag, 13.01. - 24.03.2025, 19:30-20:30 Uhr, 10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 64,00 €

25F 1024 Z Yin Yang Yoga & Yoga Nidra – Harmonie aus Aktivität und tiefer Entspannung

Verbinden Sie dynamische Yang-Übungen mit der ruhigen Praxis des Yin-Yoga und Yoga Nidra. Erleben Sie, wie Körper und Geist in Einklang kommen und zu tiefgehender Entspannung finden. Kursleitung: Susanne Franke | Mittwoch, 15.01.2025 - 26.03.2025, 18:00-19:30 Uhr, 10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 6 (2.OG) | Gebühr: 89,00 €

25F 1025 Z Ganzheitliches Yoga nach Shivananda – Rücken stärken und Gesundheit fördern. Erleben Sie die kraftvolle Kombination von Shivananda, Faszien- und Yin-Yoga und stärken Sie Ihren Rücken sowie Ihr Wohlbefinden. Gönnen Sie sich diese wohltuende Auszeit für Ihre Gesundheit.

Kursleitung: Inga Wölfing-Büttner | Donnerstag, 13.02.2025 - 10.04.2025, 17:00-18:30 Uhr, 8x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 6 (2.0G) | Gebühr: 72,00 €

25F 1026 Z Ashtanga-Power-Yoga – Die Königsdisziplin des Yoga für Kraft und Ausdauer

Erleben Sie die transformative Kraft von Ashtanga Yoga und stärken Sie Ihre Willenskraft. Hier finden Sie innere Balance. Kursleitung: Sabine Meierhöfer | Dienstag, 14.01.2025 - 25.03.2025, 17:45-19:30 Uhr, 10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 99,00 €

25F 1027 Z Yoga mal anders: Yogi Flight Method
Workshop – Meistere Balance und Kontrolle
Erkunde neue Perspektiven und meistere Krähe und
Kopfstand. Entdecke die Balance und Kontrolle deines
Körpers in einer spielerischen Umgebung.
Kursleitung: Iris Martini | Samstag, 15.02.2025 - 22.02.2025,
10:15-11:45 Uhr, 2x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 6 (2.OG) |
Gebühr: 24,00 €

25F 1028 Z Männer-Yoga – Kraft, Flexibilität und Ruhe für den sportlichen Mann

Kombiniere Athletik und Achtsamkeit in einem Yoga-Kurs, der auf die Bedürfnisse sportlicher Männer abgestimmt ist und einen optimalen Ausgleich zum Job und Alltag bringt.

Kursleitung: Sabine Meierhöfer | Montag, 13.01. - 24.03.2025, 18:15-19:45 Uhr, 10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 6 (2.0G) | Gebühr: 89,00 €

25F 1029 Z Männer-Yoga - Kraft, Beweglichkeit, Ruhe Finde den idealen Mix aus körperlicher Herausforderung und mentaler Entspannung – perfekt, um Stress abzubauen und neue Energie zu tanken.

Kursleitung: Sabine Meierhöfer | Mittwoch, 15.01.2025 - 26.03.2025, 19:30-21:00 Uhr, 10x | Neue Mitte Zirndorf, Breslauer Str. 34 (rechts) | Gebühr: 89,00 €

Yoga schenkt in jedem Alter neue Energie und stärkt die Beweglichkeit – und in der Gruppe macht es doppelt so viel Spaß!

25F 1030 Z Yoga 60+ Sanftes Yoga
Erleben Sie sanfte Yoga-Übungen, die Ihnen helfen, Ihre
Beweglichkeit zu fördern und innere Ruhe zu finden.
Ideal für alle, die eine achtsame und langsame Praxis suchen.
Kursleitung: Renate Lanwer | Dienstag, 28.01.2025 - 08.04.2025,
16:15-17:45 Uhr, 10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) |
Gebühr: 70,00 €

Seniorenyoga – Vital und entspannt im Alter Bleiben Sie aktiv und beweglich mit sanften Yoga-Übungen, die speziell auf die Bedürfnisse im Alter abgestimmt sind. Finden Sie Ruhe, Balance und neue Energie für den Alltag – alles in Ihrem eigenen Tempo.



**25F 1031 Z** Kursleitung: Sandra Huber | Dienstag, 14.01.2025 - 11.02.2025, 09:30-10:30 Uhr, 5x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 3 (1.OG) | Gebühr: 30,00 €

**25F 1032 Z** Kursleitung: Sandra Huber | Dienstag, 18.02.2025 - 25.03.2025, 09:30-10:30 Uhr, 5x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 3 (1.OG) | Gebühr: 30,00 €

**25F 1033 Z** Kursleitung: Renate Lanwer | Dienstag, 28.01.2025 - 08.04.2025, 15:00-16:00 Uhr, 10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 60,00 €



Programm Frühjahrs-Trimester 2025



Familien-Yoga – Gemeinsam entspannen und sich bewegen Wir stärken das Band zwischen Eltern und Kindern durch gemeinsame Yoga-Übungen. Erlebt Spaß, Entspannung und neue Energie als Familie in einer spielerischen Atmosphäre.

**25F 1036 Z** Kursleitung: Sandra Huber | Samstag, 08.02.2025, 09:45-11:45 Uhr, 1x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 25,00 €

**25F 1037 Z** Kursleitung: Sandra Huber | Samstag, 29.03.2025, 09:45-11:45 Uhr, 1x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 25,00 €

#### **PILATES**

25F 1040 S Fit und in Form durch Pilates

Kursleitung: Regina Jubl | Montag, 10.03.2025 - 23.06.2025, 18:15-19:15 Uhr, 12x | Mittelschule Stein, Neuwerker Weg 29, Große Turnhalle | Gebühr: 46,00 €

25F 1041 S Fit und in Form durch Pilates

Kursleitung: Oksana Yurchenko | Montag, 13.01.2025 - 07.04.2025, 18:15-19:15 Uhr, 12x | Mittelschule Stein, Neuwerker Weg 29, Kleine Turnhalle | Gebühr: 46,00 €

### 25F 1042 S Fit und in Form durch Pilates

Fortgeschrittene

Kursleitung: Regina Jubl | Donnerstag, 13.03.2025 - 03.07.2025, 17:30-18:30 Uhr, 11x | Alte Kirche, Alter Kirchplatz 8, Saal (OG), Stein | Gebühr: 42,00 €

#### 25F 1043 S Fit und in Form durch Pilates

Fortgeschrittene

Kursleitung: Regina Jubl | Donnerstag, 13.03.2025 - 03.07.2025, 18:30-19:30 Uhr, 11x | Alte Kirche, Alter Kirchplatz 8, Saal (OG), Stein | Gebühr: 42,00 €

25F 1044 S Fit und in Form durch Pilates

Kursleitung: Oksana Yurchenko | Dienstag, 14.01.2025 - 08.04.2025, 09:00-10:00 Uhr, 11x | Alte Kirche, Alter Kirchplatz 8, Saal (OG), Stein | Gebühr: 42,00 €

25F 1045 S Pilates für den Rücken

Kursleitung: Oksana Yurchenko | Dienstag, 14.01.2025 - 08.04.2025, 10:15-11:15 Uhr, 11x | Alte Kirche, Alter Kirchplatz 8, Saal (OG), Stein | Gebühr: 42,00 €



#### Mit Pilates im Gleichgewicht

Erleben Sie, wie Sie durch sanfte Pilates-Übungen Ihre Haltung und Flexibilität verbessern. Machen Sie mit und spüren den Unterschied!

**25F 1045 Z** Kursleitung: Karin Angermüller-Schmidt |
Donnerstag, 16.01.2025 - 27.03.2025, 18:45-19:45 Uhr, 10x |
vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 48,00 €

**25F 1046 Z** Kursleitung: Karin Angermüller-Schmidt | Donnerstag, 16.01.2025 - 27.03.2025, 20:00-21:00 Uhr, 10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 48,00 €

**25F 1047 Z** Kursleitung: Karin Angermüller-Schmidt | Freitag, 17.01.2025 - 28.03.2025, 09:00-10:30 Uhr, 10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 60,00 €

#### **Pilates & Faszien**

Ein faszi(e)nierendes Training für Körper und Geist, um Verspannungen zu lösen und Ihre Beweglichkeit zu fördern. Gönnen Sie sich dieses ganzheitliche Training!

**25F 1048 Z** Kursleitung: Elke Weißenberger | Donnerstag, 16.01.2025 - 27.03.2025, 17:30-18:30 Uhr, 10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 48,00 €

**25F 1049 Z** Kursleitung: Elke Weißenberger | Donnerstag, 16.01.2025 - 13.02.2025, 18:45-19:45 Uhr, 5x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 6 (2.OG) | Gebühr: 30,00 €

25F 1050 Z Pilates & Faszien in der Kleingruppe Ein faszi(e)nierendes Training für Körper und Geist, um Verspannungen zu lösen und Ihre Beweglichkeit zu fördern. Gönnen Sie sich dieses ganzheitliche Training!

Kursleitung: Elke Weißenberger | Donnerstag, 20.02.2025 - 27.03.2025, 18:45-19:45 Uhr, 5x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 6 (2.OG) | Gebühr: 30,00 €

#### QI GONG

25F 1060 Z Qi Gong – Einführung in die meditative Bewegungskunst auf Grundlage der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)

**Impulsvortrag Online** 

Kursleitung: Dieter Dannhorn | Freitag, 17.01.2025, 19:00-20:00 Uhr, 1x | vhs@home | Gebühr: 12,00 €

25F 1061 Z Qi Gong - Beweglich bis ins hohe Alter Mit sanften Bewegungen und Atemtechniken fördern Sie Ihre Beweglichkeit und stärken Ihr Wohlbefinden. Machen Sie mit und bleiben Sie auch im Alter fit!

Kursleitung: Johanna Zwager | Dienstag, 18.02.2025 - 08.04.2025, 13:30-14:45 Uhr, 5x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 35,00 €

25F 1064 Z Qi Gong am Morgen - Vitalisierender Start in den Tag für Neueinsteiger und Geübte

Starten Sie Ihren Tag voller Energie und Gelassenheit durch die wohltuenden Bewegungen des Qi Gong. Eine ideale Praxis, um Körper und Geist in Einklang zu bringen.

Kursleitung: Johanna Zwager | Donnerstag, 20.02.2025 - 10.04.2025, 09:15-10:30 Uhr, 5x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 3 (1.OG) | Gebühr: 35,00 €

# Allianz 🕕

#### 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



Volkshochschulen Zirndorf & Stein

**Programm Frühjahrs-Trimester 2025** 

25F 1065 Z Qi Gong am Nachmittag - Ruhe und Entspannung Gönnen Sie sich eine Auszeit am Nachmittag und finden Sie Ihre innere Ruhe durch sanfte Qi Gong-Bewegungen. Ideal, um den Stress des Tages hinter sich zu lassen.

Kursleitung: Johanna Zwager | Donnerstag, 20.02.2025 - 10.04.2025, 15:30-16:45 Uhr, 5x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4,

Raum 1 (EG) | Gebühr: 35,00 €

25F 1067 Z Qi Gong – Die 8 Brokate - Grundkurs
Entdecken Sie die meditativen Bewegungen der 8 Brokate und
verbessern Sie Ihre Beweglichkeit und Koordination. Ein
einfaches, aber wirkungsvolles Training für Körper und Geist.
Kursleitung: Dieter Dannhorn | Mittwoch, 22.01.2025 26.03.2025, 17:45-18:45 Uhr, 8x | KiTa Sternschnuppe,
Geisleithenstr. 40, Zirndorf | Gebühr: 68,00 €

25F 1068 Z Qi Gong - Die 8 Brokate - Aufbaukurs Vertiefen Sie Ihre Praxis der 8 Brokate und erweitern Sie Ihr Wissen durch die Form der 'fünf Funktionskreise'. Kursleitung: Dieter Dannhorn | Mittwoch, 22.01.2025 -26.03.2025, 19:00-20:00 Uhr, 8x | KiTa Sternschnuppe, Geisleithenstr. 40, Zirndorf | Gebühr: 68,00 €

#### HIT - HIGH INTENSITY

25F 1108 Z AROHA® – Fitness und Entspannung im Einklang Lassen Sie sich von der Musik und den Bewegungen mitreißen und genießen Sie das Gefühl von Balance und Energie, um Ihre Fitness zu steigern und Stress abzubauen.

Kursleitung: Silvia Nikolic | Samstag, 18.01.2025 - 05.04.2025, 11:15-12:15 Uhr, 10x | Neue Mitte Zirndorf, Breslauer Str. 34 | Gebühr: 60,00 €

25F 1119 Z Zumba® Gold mit Lucia - Tanz und
Fitness für jede Altersgruppe mit sanften Bewegungen
Halten Sie sich fit und erleben Freude an der
Bewegung – unabhängig von Ihrem Fitnesslevel.
Kursleitung: Lucia Coppola | Mittwoch, 15.01.2025 26.03.2025, 10:15-11:00 Uhr, 10x | Neue Mitte Zirndorf,
Breslauer Str. 34 | Gebühr: 53,00 €

25F 1121 S Zumba® Fitness für Anfänger
Kursleitung: Vera Homayunfar | Donnerstag,
16.01.2025 - 10.04.2025, 18:15-19:15 Uhr, 12x |
Grundschule Stein, Neuwerker Weg 29, Aula | Gebühr: 63,00 €

**25F 1122 S Zumba® Fitness für Fortgeschrittene**Kursleitung: Vera Homayunfar | Donnerstag,
16.01.2025 - 10.04.2025, 19:30-20:30 Uhr, 12x |
Grundschule Stein, Neuwerker Weg 29, Aula | Gebühr: 63,00 €

25F 1123 Z Zumba® Fitness mit Tanja Lassen Sie sich mitreißen und steigern Sie Ihre Fitness auf eine unterhaltsame Art



Kursleitung: Tanja Hübner | Donnerstag, 16.01.2025 - 27.03.2025, 18:15-19:15 Uhr, 10x | KiTa Purzelbaum, Am Achterplätzchen 4, Zirndorf | Gebühr: 53,00 €

25F 1124 Z Zumba® Fitness mit Valeria Lassen Sie sich mitreißen und steigern Sie Ihre Fitness auf eine unterhaltsame Art



Kursleitung: Valeria Gabriele | Montag, 20.01.2025 - 31.03.2025, 18:10-19:10 Uhr, 10x | KiTa Purzelbaum, Am Achterplätzchen 4, Zirndorf | Gebühr: 53,00 €

25F 1200 Z Aerobic und Kräftigung - Ganzkörpertraining für mehr Energie

Kräftigen Sie Ihren gesamten Körper und verbessern Sie Ihre Ausdauer mit einer dynamischen Kombination aus Aerobic und gezielten Muskelübungen. Bringen Sie Ihre Fitness auf ein neues Level!

Kursleitung: Michaela Huf | Dienstag, 14.01.2025 - 11.03.2025, 19:00-20:15 Uhr, 8x | Neue Mitte Zirndorf, Breslauer Str. 34 |

Gebühr: 48,00 €

25F 1204 Z HIIT-Functional Training – Power-Workout für maximale Fitness

Geben Sie alles bei diesem intensiven Intervalltraining und spüren Sie die Wirkung! Perfekt für alle, die mehr wollen.

Kursleitung: Madeleine Benitez | Donnerstag, 16.01.2025 - 27.03.2025, 16:00-17:00 Uhr, 10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 3 (1.OG) | Gebühr: 65,00 €

25F 1205 Z PowerBodyShape – Straffung und Kräftigung von Kopf bis Fuß

Formen Sie Ihre Muskulatur mit gezielten Übungen und spüren Sie, wie Ihr Körper von Brust bis Po gestrafft wird. PowerBodyShape bringt Sie in Bestform!

Kursleitung: Eva Regina Schwarz-Spliesgart | Montag, 13.01.2025 - 24.03.2025, 19:15-20:30 Uhr, 10x | Neue Mitte Zirndorf, Breslauer Str. 34 | Gebühr: 48,00 €

25F 1206 S PowerBodyShape – Kräftigung und Straffung von Brust, Bauch, Rücken, Po und Beinen
Kursleitung: Eva Regina Schwarz-Spliesgart | Dienstag, 14.01.2025
- 08.04.2025, 19:30-20:45 Uhr, 12x | Grundschule Stein,
Neuwerker Weg 29, Aula | Gebühr: 57,00 €

25F 1206 Z Back & Stretch – Stärkung für den Rücken, Entspannung für den Körper in der Kleingruppe Stärken Sie Ihre Rumpfmuskulatur und verbessern Sie Ihre Haltung. Lassen Sie Ihre Verspannungen hinter sich. Kursleitung: Madeleine Benitez | Donnerstag, 16.01.2025 -27.03.2025, 17:15-18:15 Uhr, 10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 3 (1.0G) | Gebühr: 60,00 €

25F 1207 Z Toning – Bauchmuskeltraining für eine starke Mitte Arbeiten Sie gezielt an Ihrer Körpermitte und stärken Sie Ihre Bauchmuskeln. Mit abwechslungsreichen Übungen und motivierender Musik wird das Training zum Vergnügen! Kursleitung: Birgit Kasper | Montag, 13.01.2025 - 24.03.2025, 17:10-18:10 Uhr, 10x | Neue Mitte Zirndorf, Breslauer Str. 34 | Gebühr: 60,00 €





Programm Frühjahrs-Trimester 2025



25F 1213 Z Bodyworkout – Fit und stark durch dynamisches Training

Kombinieren Sie Ausdauer- und Krafttraining in einem abwechslungsreichen Workout, das Ihre gesamte Muskulatur stärkt. Bringen Sie Ihren Körper in Bewegung und fühlen Sie sich fitter und stärker!

Kursleitung: Eva Regina Schwarz-Spliesgart | Donnerstag, 16.01.2025 - 27.03.2025, 17:00-18:00 Uhr, 10x | Neue Mitte Zirndorf, Breslauer Str. 34 | Gebühr: 48,00 €

#### 25F 1214 Z Power Bodyworkout

Erleben Sie ein kraftvolles Programm, das Ihre Muskeln stärkt und Ihre Ausdauer auf ein neues Niveau bringt. Power

Bodyworkout bringt Sie in Topform – geben Sie alles!

Kursleitung: Michaela Huf | Donnerstag, 09.01.2025 - 13.03.2025, 18:10-19:10 Uhr, 8x | Neue Mitte Zirndorf, Breslauer Str. 34 |

Gebühr: 42,00 €

25F 1216 Z BBP Fitness – Effektives Training für Bauch, Beine und Po

Formen Sie Bauch, Beine und Po mit gezielten Übungen und lassen Sie sich von der Musik mitreißen. Ein abwechslungsreiches Workout, das Ihre Fitness verbessert und Spaß macht!

Kursleitung: Lucia Coppola | Mittwoch, 15.01.2025 - 26.03.2025, 09:00-10:00 Uhr, 10x | Neue Mitte Zirndorf, Breslauer Str. 34 | Gebühr:  $48,00 \in$ 

25F 1217 S BodyPower & tiefe Dehnung Ganzkörpertraining, bei dem die Hauptmuskelgruppen gezielt trainiert werden

Kursleitung: Oksana Yurchenko | Montag, 13.01.2025 - 07.04.2025, 17:00-18:00 Uhr, 12x | Mittelschule Stein, Neuwerker Weg 29, Kleine Turnhalle | Gebühr: 54,00 €

25F 1218 Z Bodystyling – Figur formen und Muskeln aufbauen Erleben Sie ein anspruchsvolles Training, das Ihre Muskulatur stärkt und Ihre Figur formt. Bringen Sie Ihre Fitness auf ein neues Level und spüren Sie, wie Ihr Körper an Definition gewinnt!

Kursleitung: Michaela Huf | Donnerstag, 09.01.2025 - 13.03.2025, 19:15-20:30 Uhr, 8x | Neue Mitte Zirndorf, Breslauer Str. 34 | Gebühr: 48,00 €

25F 1219 Z Bodystyling - ein intensives und abwechslungsreiches Ganzkörpertraining Erleben Sie ein intensives Workout, das Kraft, Ausdauer und Definition vereint. Steigern Sie Ihre Fitness und erreichen Sie Ihre Ziele mit abwechslungsreichen Übungen!

Kursleitung: Madeleine Benitez | Freitag, 17.01.2025 - 28.03.2025, 08:15-09:15 Uhr, 10x | Neue Mitte Zirndorf, Breslauer Str. 34 | Gebühr: 48,00 €



# Heimat im Geschenkformat. Der neue Steiner Stadt-Gutschein

- Online mit Bild und Gruß gestalten, bezahlen, Versand digital oder gedruckt
- Wunschbetrag 10 bis 250 Euro
- Auch Teilbeträge einlösbar
- Gültig in vielen Steiner Geschäften
- Vor Ort Verkaufsstellen in Stein: Rathaus, Hauptstaße 56
   Stadtwerke Stein, Wilhelmstr. 5
   RE/MAX Immobilien, Hauptstr. 11



Lokal, nah, für Sie da. Ihre Steiner Unternehmen Handwerk Einzelhandel Dienstleistung Gastronomie www.gewerbeverein-stein.de



Programm Frühjahrs-Trimester 2025



#### **AQUA FITNESS**

#### Kursgebühren zzgl. Badeintritt

#### 25F 1311 S Aquafit - Wassergymnastik

Kursleitung: Palm Beach Freizeitbad | Montag, 13.01.2025 - 07.04.2025, 11:00-11:30 Uhr, 12x | Freizeitbad Palm Beach, Albertus-Magnus-Str. 29, Stein | Gebühr: 26,00 €

#### 25F 1312 S Aquafit - Wassergymnastik

Kursleitung: Palm Beach Freizeitbad | Montag, 13.01.2025 - 07.04.2025, 17:00-17:30 Uhr, 12x | Freizeitbad Palm Beach, Albertus-Magnus-Str. 29, Stein | Gebühr: 26,00 €

#### 25F 1320 Z Aqua Fit mit Elke

Kursleitung: Elke Weißenberger | Montag, 13.01.2025 - 05.05.2025, 16:45-17:30 Uhr, 14x | Bibertbad Zirndorf, Neptunstraße 8 | Gebühr: 68,00 €

#### 25F 1321 Z Aqua Fit mit Elke

Kursleitung: Elke Weißenberger | Montag, 13.01.2025 - 05.05.2025, 17:45-18:30 Uhr, 14x | Bibertbad Zirndorf, Neptunstraße 8 | Gebühr: 68,00 €

#### 25F 1322 Z Aqua Fit mit Elke

Kursleitung: Elke Weißenberger | Montag, 13.01.2025 - 05.05.2025, 18:45-19:30 Uhr, 14x | Bibertbad Zirndorf, Neptunstraße 8 | Gebühr: 68,00 €

#### 25F 1323 Z Aqua Fit mit Ute

Kursleitung: Ute Schmidt-Alpers | Dienstag, 14.01.2025 - 06.05.2025, 17:45-18:30 Uhr, 14x | Bibertbad Zirndorf, Neptunstraße 8 | Gebühr: 68,00 €

#### 25F 1324 Z Aqua Fit mit Ute

Kursleitung: Ute Schmidt-Alpers | Dienstag, 14.01.2025 - 06.05.2025, 18:45-19:40 Uhr, 14x | Bibertbad Zirndorf, Neptunstraße 8 | Gebühr: 68,00 €

#### 25F 1325 Z Aqua Fit mit Ute

Kursleitung: Ute Schmidt-Alpers | Dienstag, 14.01.2025 - 06.05.2025, 19:45-20:30 Uhr, 14x | Bibertbad Zirndorf, Neptunstraße 8 | Gebühr: 68,00 €

#### 25F 1326 Z Agua Fit mit Ute

Kursleitung: Ute Schmidt-Alpers | Mittwoch, 15.01.2025 - 07.05.2025, 19:30-20:15 Uhr, 14x | Bibertbad Zirndorf, Neptunstraße 8 | Gebühr: 68,00 €

#### 25F 1327 Z Aqua Fit mit Ute

Kursleitung: Ute Schmidt-Alpers | Mittwoch, 15.01.2025 - 07.05.2025, 20:25-21:10 Uhr, 14x | Bibertbad Zirndorf, Neptunstraße 8 | Gebühr: 68,00 €

#### 25F 1328 Z Aqua Fit mit Sabrina

Kursleitung: Sabrina Gerstle | Donnerstag, 16.01.2025 - 08.05.2025, 15:45-16:30 Uhr, 13x | Bibertbad Zirndorf, Neptunstraße 8 | Gebühr: 63,00 €

#### 25F 1329 Z Aqua Fit mit Sabrina

Kursleitung: Sabrina Gerstle | Donnerstag, 16.01.2025 - 08.05.2025, 14:45-15:30 Uhr, 13x | Bibertbad Zirndorf, Neptunstraße 8 |

Gebühr: 63,00 €

#### 25F 1330 Z Aqua Fit mit Andrea

Kursleitung: Andrea Adams | Donnerstag, 16.01.2025 - 10.04.2025, 16:45-17:30 Uhr, 12x | Bibertbad Zirndorf, Neptunstraße 8 | Gebühr: 58,00 €

#### 25F 1331 Z Aqua Fit mit Andrea

Kursleitung: Andrea Adams | Donnerstag, 16.01.2025 - 10.04.2025, 17:45-18:30 Uhr, 12x | Bibertbad Zirndorf, Neptunstraße 8 | Gebühr: 58,00 €

#### 25F 1332 Z Aqua Fit mit Ute

Kursleitung: Ute Schmidt-Alpers | Donnerstag, 16.01.2025 - 08.05.2025, 18:45-19:30 Uhr, 13x | Bibertbad Zirndorf, Neptunstraße 8 | Gebühr: 63,00 €

#### 25F 1333 Z Aqua Fit mit Ute

Kursleitung: Ute Schmidt-Alpers | Donnerstag, 16.01.2025 - 08.05.2025, 19:45-20:30 Uhr, 13x | Bibertbad Zirndorf, Neptunstraße 8 | Gebühr: 63,00 €

#### 25F 1334 Z Aqua Fit mit Ute

Kursleitung: Ute Schmidt-Alpers | Donnerstag, 16.01.2025 - 08.05.2025, 20:30-21:15 Uhr, 13x | Bibertbad Zirndorf, Neptunstraße 8 | Gebühr: 63.00 €

#### 25F 1335 Z Aqua Fit mit Sabrina

Kursleitung: Sabrina Gerstle | Freitag, 17.01.2025 - 09.05.2025, 09:15-10:00 Uhr, 14x | Bibertbad Zirndorf, Neptunstraße 8 | Gebühr: 68,00 €

#### 25F 1336 Z Aqua Fit mit Sabrina

Kursleitung: Sabrina Gerstle | Freitag, 17.01.2025 - 09.05.2025, 10:15-11:00 Uhr, 14x | Bibertbad Zirndorf, Neptunstraße 8 | Gebühr: 68,00 €





Programm Frühjahrs-Trimester 2025



#### **GYMNASTIK & BEWEGUNG**

25F 1400 Z Ganzkörper-Gymnastik - Stärken Sie Bauch und Rücken!

Ein effektives Ganzkörpertraining für mehr Stabilität und eine starke Mitte. Starten Sie mit Energie in die Woche und tun Sie Ihrem Körper etwas Gutes!

Kursleitung: Reinhard Schmidt | Montag, 13.01.2025 - 24.03.2025, 19:15-20:30 Uhr, 10x | KiTa Purzelbaum, Am Achterplätzchen 4, Zirndorf | Gebühr: 60,00 €



25F 1401 Z Ganzkörper-Gymnastik – Fit und aktiv in jedem Alter! Ganzheitliches Training für mehr Stabilität, Kraft und Beweglichkeit. Ein Mix aus Herz-Kreislauf-Übungen, Krafttraining und Dehnungsübungen. Perfekt für alle, die aktiv bleiben möchten. Kursleitung: Nadine Wolf | Montag, 13.01.2025 - 17.02.2025, 10:30-11:15 Uhr, 6x | Neue Mitte Zirndorf, Breslauer Str. 34 | Gebühr: 32,00 €

25F 1402 Z Funktionelle Gymnastik - Beweglichkeit und Gesundheit im Fokus

Dieser Kurs ist ideal zur Prävention und Rehabilitation, mit sanften, effektiven Übungen, die den gesamten Körper stärken und das Wohlbefinden steigern – perfekt für jedes Fitnesslevel! Kursleitung: Andrea Adams | Mittwoch, 15.01.2025 - 26.03.2025, 10:20-11:05 Uhr, 10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 45,00 €

Fit - Gymnastik zum Wochenstart - Energiegeladen in die neue Woche

Bringen Sie Schwung in Ihren Wochenstart mit abwechslungsreichen Übungen für Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit.

25F 1403 Z Fit - Gymnastik zum Wochenstart

Kursleitung: Sabine Meierhöfer | Montag, 13.01.2025 - 24.03.2025, 08:45-09:45 Uhr, 10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 48,00 €

**25F 1404 Z** Fit - Gymnastik zum Wochenstart II - Kursleitung: Sabine Meierhöfer | Montag, 13.01.2025 - 24.03.2025, 10:00-11:00 Uhr, 10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 48,00 €

25F 1405 S Fit durch das Jahr - bunte Mischung aus Ausdauer, Muskel- und Rückentraining

Kursleitung: Anna Pirner | Dienstag, 14.01.2025 - 01.04.2025, 19:15-20:15 Uhr, 11x | Grundschule Stein, Mühlstr. 29, Turnhalle | Gebühr: 42,00 €

25F 1405 Z Fit und Vital am Nachmittag - Gymnastik für Gesundheit und Beweglichkeit in der Kleingruppe Bleiben Sie aktiv und fördern Sie Ihre Gesundheit mit gezielten Kraft- und Beweglichkeitsübungen.

Kursleitung: Gabriele Halter-Rewitzer | Dienstag, 21.01.2025 - 01.04.2025, 16:30-17:30 Uhr, 10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 3 (1.0G) | Gebühr: 58,00 €





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

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



# **HINTER DEN KULISSEN**



Nadine Wolf kann es kaum erwarten euch alle wiederzusehen oder kennenzulernen



"

Ich bin Nadine, die meisten von euch kennen mich bereits, und ich freue mich nach kurzer Pause in die Kursgestaltung der vhs Zirndorf zurückzukehren.

#### Fitness für alle Altersgruppen

Meine Qualifikationen als selbstständige Personaltrainerin, Ernährungscoach und Kursleiterin diverser Lizenzen, erlauben es mir für jedermann etwas im Bereich Fitness anzubieten.



#### Tanzspaß für Kids – Freude an Bewegung

Die Kids dürfen sich erneut auf tolle Tanzchoreos mit mir freuen, Spaß und Party sind hier garantiert!



#### Fit und aktiv ab 50+

Alle anderen heiße ich herzlich willkommen in meinem Rückenfit und der Ganzkörpergymnastik mit dem Fokus 50+, es darf jedoch jedermann teilnehmen egal ob Anfänger oder Fortgeschritten



#### Besonderes Angebot für werdende Mütter

Besonders freue ich mich in der kommenden Saison erneut einen Kurs für werdende Mamis starten zu dürfen.

#### Begeisterung für Bewegung und Menschen

Die Begeisterung in dem was ich tue und die Freude am Kontakt mit Menschen stehen für mich im Vordergrund und ich kann es kaum erwarten euch alle wiederzusehen oder kennenzulernen!





25F 6111 Z Kinder Tanzen mit Nadine von 6 bis 11 Jahren

- alles mit einer Portion Spaß!Freitag, 17.01.2025 - 21.02.2025,15:15-16:00 Uhr, 6x, Seite 36

25F 1401 Z Ganzkörper-Gymnastik – Fit und aktiv in jedem Alter! Ganzheitliches Training für mehr Stabilität, Kraft und Beweglichkeit. Montag, 13.01.2025 - 17.02.2025, 10:30-11:15 Uhr, 6x, Seite 17

25F 1431 Z Rückenfit Ein gezieltes Rückentraining für mehr

Stabilität, Flexibilität und Wohlbefinden.
Montag. 13.01.2025 - 17.02.2025.

Montag, 13.01.2025 - 17.02.2025 09:30-10:15 Uhr, 6x, Seite 19

25F 1412 Z Fit durch die Schwangerschaft – Sanfte Fitness für werdende Mütter Freitag, 17.01.2025 - 21.02.2025, 16:15-17:00 Uhr, 6x, Seite 19

18



*60*+

Programm Frühjahrs-Trimester 2025



Gute-Laune-Fitness: Fit und Fröhlich durch den Tag Dieser Kurs verspricht Fitness mit einem Lächeln.

**25F 1406 Z** Kursleitung: Ludmilla Zellner | Mittwoch, 15.01.2025 - 26.03.2025, 18:00-19:00 Uhr, 10x | Neue Mitte Zirndorf, Breslauer Str. 34 | Gebühr: 48,00 €

**25F 1407 Z** Kursleitung: Ludmilla Zellner | Mittwoch, 15.01.2025 - 26.03.2025, 19:15-20:15 Uhr, 10x | Neue Mitte Zirndorf, Breslauer Str. 34 | Gebühr: 48,00 €

25F 1409 Z Fitness for Curvy & Big Size Beauties – Schwungvoll durch den Tag

Ein Fitnesskurs speziell für Frauen, die Spaß an Bewegung haben und dabei ihre Gesundheit und Lebensfreude fördern wollen. Gemeinsam stark!

Kursleitung: Silvia Nikolic | Samstag, 18.01.2025 - 05.04.2025, 12:15-13:15 Uhr, 10x | Neue Mitte Zirndorf, Breslauer Str. 34 | Gebühr: 48,00 €

#### 25F 1410 H FiVoKoBiFu - Fit von Kopf bis Fuß

Onlinekurs - bequem von zu Hause

Kursleitung: Birgit Hofmann | Donnerstag, 16.01.2025 - 20.03.2025, 19:30-20:30 Uhr, 10x | vhs@home | Gebühr: 50,00 €

25F 1412 Z Fit durch die Schwangerschaft – Sanfte Fitness für werdende Mütter

Bleiben Sie aktiv während der Schwangerschaft mit gezielten Übungen für mehr Beweglichkeit und Wohlbefinden. Ideal zur Vorbereitung auf die Geburt.

Kursleitung: Nadine Wolf | Freitag, 17.01.2025 - 21.02.2025, 16:15-17:00 Uhr, 6x | Neue Mitte Zirndorf, Breslauer Str. 34 | Gebühr: 36,00 €

25F 1413 S Gesundheits- und Wirbelsäulengymnastik 60+

Kursleitung: Antje Renz | Dienstag, 14.01.2025 - 08.04.2025, 17:00-17:45 Uhr, 12x | Grundschule Stein, Neuwerker Weg 29, Aula | Gebühr: 36,00 €

**25F 1414 S** Gesundheits- und Wirbelsäulengymnastik Kursleitung: Antje Renz | Dienstag, 14.01.2025 - 08.04.2025, 18:00-19:00 Uhr, 12x | Grundschule Stein, Neuwerker Weg 29, Aula | Gebühr: 45,00 €

**25F 1415 S** Gesundheits- und Wirbelsäulengymnastik Kursleitung: Anna Pirner | Dienstag, 14.01.2025 - 01.04.2025, 18:00-19:00 Uhr, 11x | Grundschule Stein, Mühlstr. 29, Turnhalle | Gebühr: 42,00 €

**25F 1416 S** Gesundheits- und Wirbelsäulengymnastik Kursleitung: Anna Pirner | Mittwoch, 15.01.2025 - 02.04.2025, 18:45-19:45 Uhr, 11x | Grundschule Stein, Neuwerker Weg 29, Aula | Gebühr: 42,00 €

Wirbelsäulengymnastik: Gezieltes Training für eine starke Wirbelsäule und mehr Beweglichkeit. Perfekt für alle, die Rückenschmerzen vorbeugen möchten.

**25F 1418 Z** Wirbelsäulengymnastik I Kursleitung: Elisabeth Heinicke | Mittwoch, 15.01.2025 - 26.03.2025, 18:30-19:30 Uhr, 10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 48,00 €

#### 25F 1419 Z Wirbelsäulengymnastik II

Kursleitung: Elisabeth Heinicke | Mittwoch, 15.01.2025 - 26.03.2025, 19:45-20:45 Uhr, 10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 48,00 €

#### 25F 1423 Z Gymnastik bei Hüftproblemen -

Mehr Beweglichkeit und Schmerzfreiheit. Fördern Sie Ihre Hüftgesundheit durch gezielte Übungen und Muskelaufbau. Auch ideal zur Vor- und Nachbehandlung von Hüftoperationen. Kursleitung: Birgit Kasper | Montag, 13.01.2025 - 24.03.2025, 16:00-17:00 Uhr, 10x | Neue Mitte Zirndorf, Breslauer Str. 34 | Gebühr: 48,00 €

#### 25F 1425 Z Osteoporose-Gymnastik -

Mehr Stabilität und Balance im Alltag. Stärken Sie Ihre Knochen und verbessern Sie Ihre Beweglichkeit mit gezielten Übungen.

Perfekt zur Förderung von Sicherheit und Beweglichkeit.

Kursleitung: Barbara Scherbaum | Donnerstag, 16.01.2025 - 27.03.2025, 18:00-19:00 Uhr, 10x | Tanzschule Forum,

Am Rathaus 14, Oberasbach | Gebühr: 48,00 €

#### 25F 1426 Z Beckenbodenkräftigung

Husten, niesen, lachen (k)ein Problem! Stärken Sie Ihren Beckenboden und gewinnen Sie ein neues Lebensgefühl Kursleitung: Irmgard Frey | Mittwoch, 08.01.2025 - 12.03.2025, 09:00-10:15 Uhr, 8x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 6 (2.0G) | Gebühr: 48,00 €

#### 25F 1428 S Body- und RückenFit

Kursleitung: Regina Jubl | Montag, 10.03.2025 - 23.06.2025, 17:30-18:15 Uhr, 12x | Mittelschule Stein, Neuwerker Weg 29, Große Turnhalle | Gebühr: 34,00 €

#### 25F 1429 S Body- und RückenFit

Kursleitung: Rainer Graf | Dienstag, 14.01.2025 - 25.03.2025, 17:00-18:15 Uhr, 10x | Mittelschule Stein, Neuwerker Weg 29, Kleine Turnhalle | Gebühr: 47,00 €

25F 1430 Z Sanfte Korrektur für Rücken und Gelenke mit der Dorn-Methode - Workshop in der Kleingruppe Erleben Sie, wie die Dorn-Methode Ihre Wirbelsäule und Gelenke ins Gleichgewicht bringt. Machen Sie den ersten Schritt zu einem schmerzfreien Alltag!

Kursleitung: Anna Velisek | Dienstag, 04.02.2025, 17:30-21:30 Uhr, 1x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 5 (2.OG) | Gebühr: 28,00 €

#### 25F 1431 Z Rückenfit

Ein gezieltes Rückentraining für mehr Stabilität, Flexibilität und Wohlbefinden. Erleben Sie die positive Wirkung auf Ihre Rückengesundheit!

Kursleitung: Nadine Wolf | Montag, 13.01.2025 - 17.02.2025, 09:30-10:15 Uhr, 6x | Neue Mitte Zirndorf, Breslauer Str. 34 | Gebühr: 32,00 €

#### 25F 1432 Z Rückenfitness mit Pilateselementen

Erleben Sie, wie gezieltes Rückentraining kombiniert mit Pilateselementen Ihre Rumpfmuskulatur stärkt und für mehr Beweglichkeit sorgt. Starten Sie aktiv in einen beschwerdefreien Alltag! Kursleitung: Madeleine Benitez | Freitag, 17.01.2025 -28.03.2025, 09:30-10:30 Uhr, 10x | Neue Mitte Zirndorf, Breslauer Str. 34 | Gebühr: 48,00 €



Programm Frühjahrs-Trimester 2025





Gymnastik 50+ - Fit und gesund

Altersgerechtes Training für Kraft, Beweglichkeit und Gleichgewicht. Bleiben Sie aktiv und fördern Sie Ihre Gesundheit!

**25F 1452 Z** Kursleitung: Gabriele Halter-Rewitzer | Donnerstag, 16.01.2025 - 27.03.2025, 09:00-10:00 Uhr, 10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 48,00 €

**25F 1453 Z** Kursleitung: Gabriele Halter-Rewitzer | Donnerstag, 16.01.2025 - 27.03.2025, 10:15-11:15 Uhr, 10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 48,00 €

60+

#### 25F 1454 Z Fit Gymnastik 60+

Sanftes Training für Körper und Geist. Gezielte Übungen für mehr Beweglichkeit, Reaktionsvermögen, Gleichgewicht und Atemtechnik. Perfekt für Ältere, die fit bleiben möchten!

Kursleitung:
Andrea Adams |
Mittwoch,
15.01.2025 26.03.2025,
09:20-10:05 Uhr,
10x | vhs Zirndorf,
Schulstr. 4,
Raum 1 (EG) |
Gebühr: 45,00 €



#### **ENTSPANNUNG & STRESSBEWÄLTIGUNG**

25F 1563 Z Progressive Muskelrelaxation - PMR (nach Edmund Jacobson)

Gönnen Sie sich eine Pause vom Alltag und spüren Sie, wie Ihre Muskeln sich entspannen. Erleben Sie die wohltuende Wirkung der PMR und lassen Sie Stress einfach los.

Kursleitung: Kathrin Böhm | Mittwoch, 26.02.2025 - 26.03.2025, 18:15-19:30 Uhr, 4x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 6 (2.OG) | Gebühr: 38,00 €

25F 1567 Z Achtsamkeitsentspannung - Ihr Weg zu mehr Ruhe und Gelassenheit

Lassen Sie sich von der Achtsamkeit in einen Zustand der Gelassenheit führen. Erleben Sie Momente der Ruhe und bringen Sie mehr Harmonie in Ihren Alltag.

Kursleitung: Kathrin Böhm | Samstag, 05.04.2025, 09:00-11:00 Uhr, 1x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 18,00 €

25F 1568 Z Entspannung mit dem Atem - Workshop zu Atemtechniken für Ruhe und Erholung

Atmen Sie tief durch und entdecken Sie, wie Sie durch einfache Atemtechniken Ruhe und neue Energie finden. Ihr Atem kann Ihr bester Begleiter für Entspannung sein!

Kursleitung: Kathrin Böhm | Samstag, 25.01.2025, 09:30-11:00 Uhr, 1x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 12,00 €







#### 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



Programm Frühjahrs-Trimester 2025



25F 1571 Z Eintauchen in die Welt der Klänge - Meditation mit Planeten-Klangschalen

Lassen Sie sich von den sanften Klängen tragen und fühlen Sie, wie der Stress von Ihnen abfällt.

Kursleitung: Brigitte Kuhn | Mittwoch, 12.03.2025 - 09.04.2025, 18:30-20:30 Uhr, 5x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 3 (1.OG) | Gebühr: 60,00 €

25F 1578 Z Geführte Tiefen-Meditation – Die Kraft der liebevollen Umarmung

Erleben Sie die Kraft der inneren Umarmung und spüren Sie, wie sie Ihre Seele beruhigt. Diese geführte Meditation bringt Sie in Kontakt mit Ihrer inneren Stärke.

Kursleitung: Karin Anna Popp | Freitag, 17.01.2025 - 14.02.2025, 18:00-19:30 Uhr, 5x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 48,00 €

25F 1579 Z Meditation - Zurück zur inneren Balance Nutzen Sie die Stille, um zu sich selbst zu finden und innere Ruhe zu erfahren. Lassen Sie Stress hinter sich und finden Sie zu neuer Klarheit und Balance.

Kursleitung: Karin Anna Popp | Freitag, 14.03.2025 - 11.04.2025, 18:00-19:30 Uhr, 5x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr:  $48,00 \in$ 

25F 1580 Z Koreanische Handakupressur Su-Jok Erleben Sie die erstaunliche Wirkung der Handakupressur und Iernen Sie, wie Sie Ihr Wohlbefinden durch einfache Techniken steigern können. Eine faszinierende Reise erwartet Sie in diesem Intensiv-Workshop!

Kursleitung: Anna Velisek | Mittwoch, 02.04.2025, 17:30-21:30 Uhr, 1x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 5 (2.OG) | Gebühr: 28,00€

**25F 1581 S** Entspannungsmassage für Schultern und Nacken Kursleitung: Beate Ziegler | Freitag, 07.02.2025, 18:15-21:00 Uhr, 1x | Kulturhaus Stein, Gasweg 1, Zi. 202 | Gebühr: 16,00 €

25F 1582 S Über die Füße Körper und Seele berühren Entspannungsmassage für für die Füße
Kursleitung: Beate Ziegler | Samstag, 05.04.2025: 15:0017:45 Uhr, Sonntag, 06.04.2025: 10:00-12:45 Uhr, 2x |
Haus der Begegnung, Alexanderstr. 6, Stein | Gebühr: 32,00 €

25F 1631 Z Kinesiologie - die "Lehre von der Bewegung"
Entdecken Sie die Kraft der Kinesiologie und lernen Sie, wie Sie
Ihr inneres Gleichgewicht verbessern können. Machen Sie den
ersten Schritt zu mehr Selbstwahrnehmung und Wohlbefinden.
Kursleitung: Karin Anna Popp | Samstag, 15.02.2025, 10:00-14:00
Uhr, 1x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 38,00 €

25F 1632 Z Cooks Hook Up – Kinesiologische Methode zur Entspannung und Konzentration

Finden Sie Ihre innere Mitte und lösen Sie Blockaden mit der Cooks Hook Up-Methode. Bringen Sie mehr Entspannung und Fokus in Ihr Leben – auf einfache und wirkungsvolle Weise. Kursleitung: Karin Anna Popp | Dienstag, 11.03.2025, 18:00-20:30 Uhr, 1x | KiTa Sternschnuppe, Geisleithenstr. 40, Zirndorf | Gebühr: 20,00 €

25F 1633 Z Workshop - Ho'oponopono - Das hawaiianische Vergebungsritual

Lösen Sie alte Muster und finden Sie innere Freiheit mit dem kraftvollen hawaiianischen Vergebungsritual. Ein inspirierender Weg zu mehr Frieden und Harmonie!

Kursleitung: Karin Anna Popp | Samstag, 29.03.2025, 10:00-16:00 Uhr, 1x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 48,00 €

25F 1634 Z Reiki - Die japanische traditionelle Methode der Energieübertragung

Mit sanften Berührungen kommen Sie zu mehr Entspannung und körperlichem Wohlbefinden.

Kursleitung: Karin Anna Popp | Samstag, 18.01.2025, 10:00-13:00 Uhr, 1x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 28,00 €

25F 1636 Z Vagusnerv stimulieren - mit einfachen Übungen in die Entspannung

Stimulieren Sie den Vagusnerv und erleben Sie, wie Sie Stress Ioslassen und zu mehr Gelassenheit finden. Genießen Sie ein tiefes Wohlbefinden in diesem Workshop.

Kursleitung: Karin Anna Popp | Mittwoch, 26.02.2025, 18:00-20:45 Uhr, 1x | KiTa Sternschnuppe, Geisleithenstr. 40, Zirndorf | Gebühr: 28,00 €



# Für die ökologische Sanierung Ihrer Immobile.



sparkasse-fuerth.de/klimakredit





Programm Frühjahrs-Trimester 2025



#### **OUTDOOR**

25F 1701 Z Smovey® Walking – Swing & Smile: Bewegung neu erleben! Entdecken Sie das gelenkschonende Smovey Walking, das Fitness, Spaß und frische Luft kombiniert. Schwingen Sie mit – effektiv, vitalisierend und voller Freude!

Kursleitung: Elke Weißenberger | Freitag, 17.01.2025 - 28.03.2025, 16:00-17:00 Uhr, 10x | Treffpunkt: Parkplatz Waldfriedhof, Zirndorf | Gebühr: 48,00 €

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

25F 1700 S Kursleitung: Inge Sieder | Donnerstag, 16.01.2025, 14:00-15:30 Uhr, 1x | Faberpark, Eingang Rednitz-/Ecke Rotbuchenstr. | kostenfrei

25F 1701 S Kursleitung: Inge Sieder | Donnerstag, 20.02.2025, 14:00-15:30 Uhr, 1x | Faberpark, Eingang Rednitz-/Ecke Rotbuchenstr. | kostenfrei

25F 1702 S Kursleitung: Inge Sieder | Donnerstag, 20.03.2025, 14:00-15:30 Uhr, 1x | Faberpark, Eingang Rednitz-/Ecke Rotbuchenstr. | kostenfrei

25F 1703 S Kursleitung: Inge Sieder | Donnerstag, 17.04.2025, 14:00-15:30 Uhr, 1x | Faberpark, Eingang Rednitz-/Ecke Rotbuchenstr. | kostenfrei





Vorankündigung:

SiFar© - Sicher Fahrradfahren im Alter. Ein ADAC Kurskonzept für die Generation 65+ Ab 7. Mai in Zirndorf – Infos auf unserer Website

#### **SELBSTVERTEIDIGUNG**

25F 1930 Z Frauenpower - Selbstbewusstsein, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung speziell für Frauen
Lernen Sie, sich selbst zu behaupten und stärken Sie Ihr Selbstvertrauen mit kraftvollen Techniken. Mehr Sicherheit im Alltag – machen Sie den ersten Schritt!

Kursleitung: Ahmet Buzluhan | Donnerstag, 23.01.2025 - 20.03.2025, 16:55-17:55 Uhr, 8x | ASV Zirndorf, Schwabacher Str. 51 | Gebühr: 39,00 €

Balintawak Eskrima – Die Kunst der wirbelnden Stöcke Tauchen Sie in die philippinische Kampfkunst ein und schulen Sie Koordination und Präzision. Werden Sie Teil dieser faszinierenden Bewegungskunst! (für Erwachsene sowie Teenager ab 16 Jahren)

**25F 1931 Z** Kursleitung: Jasko Sertovic | Freitag, 10.01.2025 - 31.01.2025, 17:30-19:00 Uhr, 4x | Neue Mitte Zirndorf, Breslauer Str. 34 | Gebühr: 30,00 €

**25F 1932 Z** Kursleitung: Jasko Sertovic | Freitag, 07.02.2025 - 28.02.2025, 17:30-19:00 Uhr, 4x | Neue Mitte Zirndorf, Breslauer Str. 34 | Gebühr: 30,00 €

25F 1932 S Japanische Schwertkunst und Selbstverteidigung mit Kyusho Jitsu für Anfänger.

Mit wenigen Handgriffen ohne Krafteinsatz aus jeder Lage sich gegen starke Angreifer verteidigen zu können

Kursleitung: Michael Kreis | Samstag, 08.02.2025, 10:00-14:00 Uhr, 1x | Alte Kirche, Alter Kirchplatz 8, Saal (OG), Stein | Gebühr: 27,00 € Jeet Kune Do – Auf den Spuren von Bruce Lee Entdecken Sie Bruce Lees einzigartige Kampfkunst und entwickeln Sie Ihre Stärke und Effizienz. Nutzen Sie die Chance und trainieren Sie wie ein Profi! (für Erwachsene sowie Teenager ab 16 Jahren)

**25F 1933 Z** Kursleitung: Jasko Sertovic | Mittwoch, 15.01.2025 - 12.02.2025, 16:30-17:30 Uhr, 5x | Neue Mitte Zirndorf, Breslauer Str. 34 | Gebühr: 38,00 €

**25F 1934 Z** Kursleitung: Jasko Sertovic | Mittwoch, 19.02.2025 - 26.03.2025, 16:30-17:30 Uhr, 5x | Neue Mitte Zirndorf, Breslauer Str. 34 | Gebühr: 38,00 €

25F 1934 S Aikido - Schnupper-Crashkurs für Erwachsene Erste Bewegungen und Techniken.

Kursleitung: Leonhard Beck | Freitag, 28.03.2025 - 11.04.2025, 16:30-18:00 Uhr, 3x | Budo-Sporthaus Beck, Crailsheimer Str. 4, Buchschwabach | Gebühr: 33,00 €

#### **TANZEN**

25F 2504 Z Hawaiianischer Tanz - Hula

Lassen Sie sich von der polynesischen Tradition inspirieren und erleben Sie Hula als sanftes, ganzheitliches Training für Körper und Geist.

Kursleitung: Annette Adam | Montag, 13.01.2025 - 31.03.2025, 18:15-19:15 Uhr, 10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 60,00 €

25F 2509 Z Modern Line Dance (Fortgeschrittene)

Tanzen Sie in der Gruppe, ganz ohne Partner, und spüren Sie die Energie, die entsteht, wenn alle im Einklang tanzen! Lassen Sie sich von der Dynamik mitreißen und tanzen Sie los!

Kursleitung: Martina Giesecke | Mittwoch, 22.01.2025 - 19.03.2025, 16:00-17:00 Uhr, 8x | Gemeindehaus St. Rochus, Pfarrhof 3, Zirndorf | Gebühr: 48,00 €

25F 2510 S Volkstanz - Tanzen macht Freude!

Kursleitung: Hans Ströbel | Dienstag, 21.01.2025 - 08.04.2025,

17:00-18:30 Uhr, 10x | Alte Kirche, Alter Kirchplatz 8, Saal (OG),

Stein | Gebühr: 38,00 €

25F 2510 Z Tanz mit! - Bleib fit!

Tanzen, lachen, fit bleiben – Lebensfreude durch Bewegung.
Entdecken Sie die Vielfalt des Tanzens in lockerer Atmosphäre!
Von Kreistänzen bis Gesellschaftstänzen – alles ist möglich.
Kursleitung: Erlgard Roth | Dienstag, 14.01.2025 - 25.03.2025,
10:00-11:30 Uhr, 10x | Treffpunkt: ASV Zirndorf,
Schwabacher Str. 51 | Gebühr: 45,00 €

Tanz Dich frei! - Tanzen Sie den Alltag weg – Freiheit durch Bewegung und Musik. Lassen Sie den Stress hinter sich und tauchen Sie ein in die Welt des Tanzes! Bei uns zählt nur der Spaß an der Bewegung, also tanzen Sie, wie es Ihnen gefällt!

**25F 2511 Z** Kursleitung: Jasmin Scherbaum | Freitag, 10.01.2025 - 07.02.2025, 19:30-20:30 Uhr, 5x | Neue Mitte Zirndorf, Breslauer Str. 34 | Gebühr: 30,00 €

**25F 2512 Z** Kursleitung: Jasmin Scherbaum | Freitag, 14.02.2025 - 21.03.2025, 19:30-20:30 Uhr, 5x | Neue Mitte Zirndorf, Breslauer Str. 34 | Gebühr: 30,00 €



Programm Frühjahrs-Trimester 2025



**25F 2513 S** Geselliges Tanzen für Ältere und Jüngere Kursleitung: Margarete Dudek | Mittwoch, 15.01.2025 - 26.03.2025, 10:00-11:30 Uhr, 10x | Alte Kirche, Alter Kirchplatz 8, Saal (OG), Stein | Gebühr: 38,00 €

**25F 2514 S** Geselliges Tanzen für Ältere und Jüngere Kursleitung: Monica Becker | Donnerstag, 16.01.2025 - 03.04.2025, 09:30-11:00 Uhr, 11x | Alte Kirche, Alter Kirchplatz 8, Saal (OG), Stein | Gebühr: 42,00 €

25F 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, 14.01.2025 - 25.03.2025, 20:00-21:45 Uhr, 10x | Alte Kirche, Alter Kirchplatz 8, Saal (OG), Stein | Gebühr: 73,00 €

25F 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, 19.01.2025 - 06.04.2025, 17:00-18:45 Uhr, 10x | Alte Kirche, Alter Kirchplatz 8, Saal (OG), Stein | Gebühr: 73,00 € 25F 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, 15.01.2025 - 26.03.2025, 19:00-20:45 Uhr, 10x | Alte Kirche, Alter Kirchplatz 8, Saal (OG), Stein | Gebühr: 73,00 €

25F 2526 S Discofox Aufbaukurs Figuren-Kombinationen Der beliebteste Tanz in unseren Breiten, der nahezu zu jeder Musik tanzbar ist

Kursleitung: Sabine Merk | Samstag, 01.02.2025 - 22.02.2025, 15:00-16:30 Uhr, 4x | Grundschule Stein, Neuwerker Weg 29, Aula | Gebühr: 28,00 €

25F 2527 S American Hustle/Latin Hustle - der legendäre Tanz aus New York, aus dem "Grand Ballroom".

Elemente aus dem Standard- und Latein-Bereich, Figuren und Aktionen aus dem Swing und Latino-Bereich.

Kursleitung: Sabine Merk | Samstag, 01.02.2025 - 22.02.2025, 16:45-18:15 Uhr, 4x | Grundschule Stein, Neuwerker Weg 29, Aula | Gebühr: 28,00 €

# 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.







# 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.



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 Frühjahrs-Trimester 2025** 



#### **FRANZÖSISCH**



# 25F 3210 S Französisch Anfängerkurs - Intensivkurs in der Kleingruppe (8 TN)

Kursleitung: Astrid Perrin-Isik | Montag, 13.01.2025 - 17.03.2025, 10:00-11:30 Uhr, 10x | Haus der Begegnung, Alexanderstr. 6, Stein | Gebühr: 95.00 €



25F 3210 Z Französisch Crashkurs. Tauchen Sie ein in die französische Sprache und lernen Sie die wichtigsten Grundlagen für den Alltag oder Ihre nächste Reise - mit Freude und Leichtigkeit Kursleitung: Cordula Kleyla | Dienstag, 04.02.2025 - 18.03.2025, 16:15-17:45 Uhr, 6x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 2 (1.0G) | Gebühr: 69,00 €

#### 25F 3211 Z Französisch A1 (Kleingruppe)

Von den ersten Wörtern bis zu einfachen Gesprächen – in diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Grundlagen des Französischen. Ideal für alle, die einen leichten und unterhaltsamen Start in die Sprache suchen.

Kursleitung: Ulrich Kneitz | Montag, 13.01.2025 - 24.03.2025, 18:00-19:30 Uhr, 10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 5 (2.OG) | Gebühr: 106,00 €

#### 25F 3212 Z Französisch B2

(für Teilnehmende mit sehr guten Kenntnissen)

Vertiefen Sie Ihre Sprachkenntnisse und sprechen Sie mit Selbstvertrauen! In diesem Kurs erweitern Sie Ihr Vokabular und verbessern Ihre Ausdrucksfähigkeit. Werden Sie souverän in der Sprache

Kursleitung: Cordula Kleyla | Montag, 13.01.2025 - 24.03.2025, 08:45-10:15 Uhr, 10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 2 (1.OG) | Gebühr:  $80,00 \in$ 

#### 25F 3213 Z Französisch B2

(für Teilnehmende mit sehr guten Kenntnissen)

Vertiefen Sie Ihre Sprachkenntnisse und sprechen Sie mit Selbstvertrauen! In diesem Kurs erweitern Sie Ihr Vokabular und verbessern Ihre Ausdrucksfähigkeit. Werden Sie souverän in der Sprache

Kursleitung: Cordula Kleyla | Mittwoch, 15.01.2025 - 26.03.2025, 10:15-11:45 Uhr, 10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 5 (2.0G) | Gebühr: 80,00 €

#### **SPANISCH**

#### 25F 3310 S Spanisch Anfängerkurs -

Für Neulinge, die gerne in eine neue Sprache eintauchen wollen. Kursleitung: Aarón Castañeda Martínez | Donnerstag, 16.01.2025 - 27.03.2025, 20:00-21:30 Uhr, 10x | Mittelschule Stein, Neuwerker Weg 29, Zi. 207 | Gebühr: 53,00 €

#### 25F 3311 S Spanisch A1 - Kleingruppe

Fortsetzung ab Lektion 10 "Caminos hoy A1"

Kursleitung: Aarón Castañeda Martínez | Donnerstag, 16.01.2025 - 27.03.2025, 16:30-18:00 Uhr, 10x | Mittelschule Stein, Neuwerker Weg 29, Zi. 207 | Gebühr: 127,00 €

#### 25F 3312 Z Spanisch A1 (für Teilnehmende mit

Grundkenntnissen - Intensivkurs) Hola España! Lernen Sie, sich sicher und entspannt auf Spanisch zu verständigen.

Kursleitung: Cordula Kleyla | Montag, 13.01.2025 - 24.03.2025, 16:45-18:15 Uhr, 10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 2 (1.OG) | Gebühr: 91,00 €

#### 25F 3313 S Spanisch B1 - Kleingruppe

#### "Con gusto nuevo B1", ab Lektion 1

Kursleitung: Aarón Castañeda Martínez | Donnerstag, 16.01.2025 - 27.03.2025, 18:15-19:45 Uhr, 10x | Mittelschule Stein, Neuwerker Weg 29, Zi. 207 | Gebühr: 127,00 €

# 25F 3314 Z Spanisch A2 (für Teilnehmende mit guten Grundkenntnissen - Intensivkurs)

Ihre Spanischkenntnisse vertiefen – in einer kleinen Gruppe für maximalen Lernerfolg! In diesem Intensivkurs festigen und erweitern Sie Ihre guten Grundkenntnisse und verbessern Kursleitung: Cordula Kleyla | Montag, 13.01.2025 - 24.03.2025, 18:30-20:00 Uhr, 10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 2 (1.0G) | Gebühr: 91,00 €

#### **ITALIENISCH**

#### 25F 3411 S Italienisch A1 - Kleingruppe 6 Teilnehmer Con Piacere Nuovo A1, Lektion 4

Kursleitung: Agata Rizzotti | Donnerstag, 16.01.2025 - 27.03.2025, 16:30-18:00 Uhr, 10x | Mittelschule Stein, Neuwerker Weg 29, Zi. 307 | Gebühr: 106,00 €

#### 25F 3412 S Italienisch A1 "Intermezzo" - Kleingruppe 8 Teilnehmer - Wiederholen, Aktivieren und Kommunizieren, "Con Piacere Nuovo A1" ab Lektion 7

Kursleitung: Agata Rizzotti | Freitag, 17.01.2025 - 28.03.2025, 10:00-11:30 Uhr, 10x | Kulturhaus Stein, Gasweg 1, Zi. 202 | Gebühr: 80,00 €

#### 25F 3414 S Italienisch Brückenkurs A1-A2 -

#### "Intermezzo" ab Lektion 5

Kursleitung: Agata Rizzotti | Donnerstag, 16.01.2025 - 27.03.2025, 18:15-19:45 Uhr, 10x | Mittelschule Stein, Neuwerker Weg 29, Zi. 307 | Gebühr: 53,00 €

#### 25F 3415 Z Italienisch B1

Verbessern Sie Ihre Italienischkenntnisse. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit guten Grundkenntnissen in Grammatik und leichter Konversation.

Kursleitung: wird noch bekannt gegeben | Mittwoch, 15.01.2025 - 26.03.2025, 10:30 - 12:00 Uhr, 10x | vhs@home | Gebühr: 91,00 €

#### 25F 3416 Z Italienisch A2/B1

Konversationskurs für Teilnehmende mit guten Kenntnissen Kursleitung: Marco Cupelli | Mittwoch, 15.01.2025 - 26.03.2025, 09:30-11:00 Uhr, 10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 2 (1.OG) | Gebühr: 71,00 €

# 25F 3417 Z Italienisch Anfängerkurs für Teilnehmer.innen mit Grundkenntnissen - Kleingruppe -

Kursleitung: Marco Cupelli | Mittwoch, 15.01.2025 - 26.03.2025, 11:15-12:15 Uhr, 10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 2 (1.0G) | Gebühr: 98,00 €





# WEITERBILDUNG & DIGITALES Wissen wie's geht.



**Programm Frühjahrs-Trimester 2025** 

#### **SMART & MOBIL**

25F 4000 Z Digitalcafé - Smartphone und Tablet leicht gemacht. Entdecken Sie die vielen Möglichkeiten Ihres Smartphones und tauschen Sie sich mit anderen aus. Hier erhalten Sie Antworten auf Ihre Fragen in einer entspannten Atmosphäre.

Kursleitung: Nina Buchholz | Mittwoch, 29.01. - 23.07.2025, 18:00-19:30 Uhr, 7x (1x im Monat) | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (Küche) | kostenfrei im Rahmen des vhs-Lerntreffs (Anmeldung wird erbeten)

25F 4001 Z Smartphone-Apps leicht gemacht Ihre digitalen Helfer entdecken – Apps sicher und effektiv nutzen. In kleinen Schritten lernen Sie, wie Sie die besten Apps für Alltag, Freizeit und Kommunikation finden und nutzen. Kursleitung: Nina Buchholz | Freitag, 21.03.2025 - 04.04.2025, 18:00-19:30 Uhr, 3x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (Küche) | Gebühr: 25,00 €

25F 4002 Z Einstieg ins iPhone: Grundlagen in 3 Stunden – einfach und kompakt. Erlernen Sie die grundlegenden Funktionen Ihres iPhones! Egal, ob neu oder vertraut - dieser Kurs bringt Ihnen alles Wichtige nahe. Entdecken Sie die Welt Ihres iPhones. Kursleitung: Nina Buchholz | Samstag, 25.01.2025, 09:00-12:00 Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (Küche) | Gebühr: 30,00 €

25F 4006 Z Social Media Starter: Ein Einstieg in beliebte Social Media Apps Lernen Sie die Grundlagen beliebter Social Media Apps wie Facebook, Instagram und TikTok kennen. Bleiben Sie mit der Welt verbunden – alles in einer sicheren Umgebung. Machen Sie den ersten Schritt!

Kursleitung: Nina Buchholz | Samstag, 15.02.2025, 09:00-13:30 Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (Küche) | Gebühr: 18,00 €

#### 25F 2417 S Smartphone-Foto-Workshop -Mit praktischen Übungen die Kreativität und das **Fotografie-Knowhow verbessern**

Kursleitung: Thomas Dettweiler | Mittwoch, 19.03.2025, 17:00-21:00 Uhr, 1x | Haus der Begegnung, Alexanderstr. 6, Stein | Gebühr: 35,00€

#### 25F 4120 H Geld verdienen im Internet durch Verkaufen (Online-Seminar)

Kursleitung: Thilo Herzau | Sonntag, 23.03.2025, 14:30-16:30 Uhr, 1x | vhs@home | Gebühr: 45,00 €

#### 25F 4401 S Canva - Kompaktkurs. Content Marketing mit Canva -**Online-Creative-Tool der Master Class**

Kursleitung: aktuelles forum Volkshochschule | Donnerstag, 27.03.2025, 18:00-19:30 Uhr, 1x | stein@home | Gebühr: 15,00 €

#### 25F 4402 S Social Media Marketing mit Instagram **Erfolgskonzepte und -strategien im Business**

Kursleitung: aktuelles forum Volkshochschule | Donnerstag, 27.03.2025, 20:00-21:30 Uhr, 1x | stein@home | Gebühr: 15,00 €

#### OFFICE-ANWENDUNGEN

25F 4130 Z Leichte Einführung in Office 365 - Word, Excel, PowerPoint & Outlook – die wichtigsten Funktionen auf einen Blick. Lernen Sie die grundlegenden Werkzeuge von Office 365 kennen und nutzen Sie Word, Excel, PowerPoint und Outlook effizient auf Ihrem eigenen Laptop.

Kursleitung: Nina Buchholz | Dienstag, 28.01.2025 - 28.01.2025, 18:00-21:00 Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (Küche) | Gebühr: 30,00 €

25F 4130 S Outlook - Effektive Strategien für die E-Mail-, Kalender- und Aufgabenverwaltung kennenlernen

Kursleitung: Robin Weniger | Mittwoch, 19.02.2025, 17:15-19:30 Uhr, 1x | stein@home | Gebühr: 19,00 €

25F 4131 Z Outlook Essentials: Ihr Weg zur effizienten E-Mailund Terminverwaltung - der schnelle Einstieg Lernen Sie die wichtigsten Funktionen von Microsoft Outlook kennen und verbessern Sie Ihre E-Mail-Kommunikation sowie Terminplanung direkt auf Ihrem Laptop.

Kursleitung: Nina Buchholz | Dienstag, 21.01.2025, 18:00-19:30 Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (Küche) | Gebühr: 18,00 €

25F 4131 S Powerpoint - Praktische Tipps für die Erstellung überzeugender und professioneller Präsentationen sowie effektive Gestaltungstechniken

Kursleitung: Robin Weniger | Mittwoch, 26.02.2025, 17:15-19:30 Uhr, 1x | stein@home | Gebühr: 19,00 €

25F 4132 Z Excel meistern – von Formeln bis Makros Vertiefen Sie Ihre Excel-Kenntnisse und entdecken Sie die Kraft von Formeln und Makros. Lernen Sie, wie Sie Ihre Arbeitsabläufe optimieren und mit Excel noch produktiver arbeiten können.

Kursleitung: Nina Buchholz | Samstag, 22.02.2025, 12:00-16:30 Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (Küche) | Gebühr: 42,00 €

NE

#### WEITERBILDUNG

25F 4141 H Online bewerben zur Traumstelle Kursleitung: Thilo Herzau | Sonntag, 02.03.2025, 14:30-16:30 Uhr, 1x | vhs@home | Gebühr: 45,00 €

25F 5526 S Bewerbungstraining - Souverän überzeugen mit der Bewerbung und im Vorstellungsgespräch

Kursleitung: Sophia Fandrich | Freitag, 28.03.2025 - 29.03.2025, 17:00-16:15 Uhr, 2x | Haus der Begegnung, Alexanderstr. 6, Stein | Gebühr: 85,00 €

25F 5520 S Mehr Freude und Energie für den Alltag. Gestresst? Genervt? Ausgepowert? Möchten Sie mehr Energie, Freude und Spaß für Ihren beruflichen und privaten Alltag? Kursleitung: Frank Leonhardt | Mittwoch, 22.01.2025, 18:30-19:30 Uhr, 1x | Kulturhaus Stein, Gasweg 1, Zi. 202 | Gebühr: 6,00 €



#### **WEITERBILDUNG & DIGITALES**

**Programm Frühjahrs-Trimester 2025** 



25F 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, 18.02.2025, 19:00-20:30 Uhr, 1x | Kulturhaus Stein, Gasweg 1, Zi. 202 | Gebühr: 12,50 €

25F 5521 Z "Besser miteinander reden – stark im Gespräch" Lernen Sie in diesem praxisnahen Kurs einfache und wirkungsvolle Gesprächstechniken, um Missverständnisse zu vermeiden und harmonische Beziehungen zu pflegen. Verbessern Sie Ihre Gesprächskompetenz

Kursleitung: Tanja Leideck | Samstag, 25.01.2025, 10:00-14:00 Uhr, 1x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 2 (1.OG) | Gebühr: 30,00 €

25F 5524 S Hast du mal kurz Zeit? – Wie effektives Zeitmanagement gelingt. Identifizierung individueller Zeitdiebe und ineffizienter Gewohnheiten

Kursleitung: Silvia Bärhausen | Dienstag, 18.03.2025, 19:00-20:30 Uhr, 1x | Kulturhaus Stein, Gasweg 1, Zi. 202 | Gebühr: 12,50 €

25F 5525 S Berufliche (Um-)Orientierung -Wie finde ich heraus, was ich beruflich wirklich will? Kursleitung: Sophia Fandrich | Samstag, 22.03.2025, 10:00-18:00 Uhr, 1x | Haus der Begegnung, Alexanderstr. 6, Stein | Gebühr: 75,00 €

#### KÜNSTLICHE INTELLIGENZ

25F 5000 Z Die Welt der künstlichen Intelligenz Studium Generale im Frühjahr-Trimester 2025 – Mehr wissen, weiter denken – Ihr Weg zu neuen Perspektiven.

Kursleitung: Stefan Pistorius | Mittwoch, 22.01.2025 - 12.03.2025, 18:30-20:00 Uhr, 3x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (Küche) | Gebühr: 30,00 €

<u>Auch als Einzeltermine buchbar – siehe Seite 30</u>

25F 4403 S Im Gespräch mit der KI – ein Einstieg für Interessierte - ChatGPT und mehr. Ein bisschen Theorie und vor allem live vorgeführte Anwendung anhand von konkreten Beispielen.

Kursleitung: Norbert Ott | Freitag, 14.03.2025, 19:00-21:15 Uhr, 1x Grundschule Stein, Mühlstr. 29, Clubräume SFC | Gebühr: 15,00 €

25F 5401 Z Rechtsfragen rund um die Künstliche Intelligenz Dienstag, 14.01.2025, 19:00-20:00 Uhr, 1x | vhs@home | kostenfrei, Anmeldung notwendig

#### **XPERT BUSINESS**

Unsere xpert Business Kurse finden Sie online unter vhs-zirndorf-stein.de Rubrik: WEITERBILDUNG & DIGITALES oder direkt mit diesem QR-Code:



# Sie möchten Ihre Immobilie vermieten oder verkaufen?



### **Gutschein**

Unter Vorlage dieses Inserates erhalten Sie kostenfrei und unverbindlich eine professionelle Immobilienbewertung und einen Energiespar-Schnellcheck.

(Gesamtwert 519 €)



Kontaktieren Sie uns jetzt: **0911 / 255 228-0** 

Stein, Hauptstraße 11 remax-stein.de • stein@remax.de









Programm Frühjahrs-Trimester 2025

#### **KOCHEN**

Für die Kochkurse bitte mitbringen:

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

#### 25F 2000 S Köstliche persische Küche -

#### Vegetarische und Vegane Küche mit Genuss

Kursleitung: Zahra Fakhar | Donnerstag, 23.01.2025, 18:00-21:30 Uhr, 1x | Mittelschule Stein, Neuwerker Weg 29, Zi. 106 - Küche | Gebühr: 35,50 €, inklusive Lebensmittelkosten

#### 25F 2001 S Kochen mit Pfiff -

#### Leckeres aus dem (eigenen) Schnellkochtopf

Kursleitung: Monika Haspel | Mittwoch, 29.01.2025, 18:00-21:30 Uhr, 1x | Mittelschule Stein, Neuwerker Weg 29, Zi. 106 - Küche | Gebühr: 29,50 €, inklusive Lebensmittelkosten

#### 25F 2002 S Kulinarische Reise durch Griechenland -

Die Küche der Insel Ikaria, die blaue Zone Griechenlands!

Kursleitung: Kalliopi Tzikouli | Donnerstag, 06.02.2025, 17:00-21:00 Uhr, 1x | Mittelschule Stein, Neuwerker Weg 29, Zi. 106 -Küche | Gebühr: 35,00 €, inklusive Lebensmittelkosten

25F 2002 Z Erstes Grün – Entdecken Sie die Wildpflanzen der Linder Gruben und gönnen Sie sich den Geschmack des Frühlings! Erleben Sie eine Wanderung voller frischer Wildkräuter und entdecken Sie essbare Schätze der Natur. Kostproben inklusive.

Kursleitung: Marion Schönheiter-Konopik | Mittwoch, 09.04.2025, 17:00-19:30 Uhr, 1x | Treffpunkt: 90513 Zirndorf/Lind, Ecke Nelkenstraße | Narzissenstraße | Gebühr: 25,00 €

25F 2003 S Torten aus Gemüse - Tartes, Quiches, Gemüsekuchen. Kleiner Aufwand – große Wirkung mit und ohne Fleisch Kursleitung: Monika Haspel | Mittwoch, 19.02.2025, 18:00-21:30 Uhr, 1x | Mittelschule Stein, Neuwerker Weg 29, Zi. 106 - Küche |

Gebühr: 29,50 €, inklusive Lebensmittelkosten

#### 25F 2005 S One Pot Pasta - Alles in einem Topf

Kursleitung: Monika Haspel | Mittwoch, 26.03.2025, 18:00-21:30 Uhr, 1x | Mittelschule Stein, Neuwerker Weg 29, Zi. 106 - Küche | Gebühr: 29,50 €, inklusive Lebensmittelkosten

25F 2005 Z Aromatische Gewürzpasten – Würzige Vielfalt für Ihre Küche. Lernen Sie, eigene Gewürzpasten herzustellen und verfeinern Sie Ihre Gerichte mit neuen, intensiven Aromen. Bringen Sie frischen Schwung in Ihre Küche!

Kursleitung: Michaela Felbinger | Dienstag, 25.03.2025, 17:30-21:00 Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (Küche) | Gebühr: 15,00 €



#### 25F 2007 S Köstliche persische Küche -Persisches Frühlingsmenü - leicht und köstlich

Kursleitung: Zahra Fakhar | Donnerstag, 27.03.2025, 18:00-21:30 Uhr, 1x | Mittelschule Stein, Neuwerker Weg 29, Zi. 106 - Küche | Gebühr: 42,50 €, inklusive Lebensmittelkosten

# 25F 2008 S Kulinarische Reise durch Griechenland - vegetarisch Die Küche der 'Heiligen' Insel Tinos!

Kursleitung: Kalliopi Tzikouli | Donnerstag, 03.04.2025, 17:00-21:00 Uhr, 1x | Mittelschule Stein, Neuwerker Weg 29, Zi. 106 - Küche | Gebühr: 35,00 €, inklusive Lebensmittelkosten

# 25F 2009 S Von der Milch zum Käse - Die Grundlagen zur Käseherstellung

Kursleitung: Michaela Kohlbeck | Donnerstag, 10.04.2025, 16:30-21:30 Uhr, 1X | Mittelschule Stein, Neuwerker Weg 29, Zi. 106 - Küche | Gebühr: 32,00 €, inklusive Lebensmittelkosten

NEU

# 25F 2015 Z Basische Vitalkost - kochen leicht gemacht! Himmlische Sommerrezepte

Kochen Sie leckere, basische Gerichte, die nicht nur köstlich sind, sondern auch Ihr Wohlbefinden steigern. Gesund und lecker – starten Sie durch mit Vitalität!

Kursleitung: Steffi Dannhorn | Dienstag, 18.03.2025, 18:15-21:15 Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (Küche) | Gebühr: 37,00 €

25F 2023 Z Koch- und Backrunde - gemeinsam schmeckt's besser - koch mit!

Kochen und backen Sie in geselliger Runde und genießen Sie ein köstliches Menü in Gemeinschaft. Teilen Sie Ihre Lieblingsrezepte und erleben Sie kulinarische Vielfalt!

Kursleitung: Michaela Felbinger | Freitag, 17.01.2025 - 11.04.2025, 10:00-13:30 Uhr, 7x (14-tägig) | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (Küche) | Gebühr: 21,00 €

#### **GETRÄNKEKUNDE**

25F 2054 Z Weinverkostung – Eine Reise in die Welt des Weins! Probieren Sie erlesene Weine und genießen Sie dazu Käse, Salami und Oliven. Erfahren Sie mehr über die Kunst der Weinverkostung. Gönnen Sie sich einen genussvollen Abend in guter Gesellschaft! Kursleitung: Thomas Singer | Freitag, 04.04.2025, 18:30-21:00 Uhr, 1x | kreativ vhs, Zirndorf, Gemeinschaftsraum (EG) | Gebühr: 45,00 €

# **NEUES AUS DER VHS**

inside vhs - was gibt's Neues?



# Neuer Treffpunkt für alle

Der vhs-LernTREFF in Zirndorf startete im November



Mehr Informationen und aktuelle Termine finden Sie auf unserer Webseite oder über diesen OR-Code.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch im vhs-Lerntreff und darauf, gemeinsam Neues zu entdecken.



Seit November öffnen wir mit dem vhs-Lerntreff im Quartier die Türen zu einem neuen, offenen Lernangebot für alle, die ihre Lese-, Schreib- und digitalen Kompetenzen verbessern möchten - ganz ohne Druck und völlig kostenfrei! Dieses Projekt wird dank der Förderung durch den Deutschen Volkshochschulverband e.V. sowie das BMBF ermöglicht und bietet im vhs kreativ (Volkhardtstr. 3 in Zirndorf) einen einladenden Lernort, an dem alle willkommen sind.

#### Im Herzen des Angebots steht das Lese- und Schreibcafé,

das ab sofort montags vormittags und donnerstags abends stattfindet. Hier können sich Teilnehmende ganz nach ihren eigenen Bedürfnissen und in entspannter Atmosphäre weiterentwickeln. Ob Lesen und Schreiben üben oder Neues dazulernen - der vhs-Lerntreff ist der perfekte Ort, um sich auszuprobieren und eigene Lernziele zu verfolgen.

# Ab 29. Januar geht es weiter mit dem Digitalcafé

Einmal im Monat erfahren Interessierte hier, wie sie d<mark>en</mark> Umgang mit Smartphone, Tablet oder Computer sicher meistern können.

#### Zusätzlich planen wir ein Familiencafé

mit spannenden Aktivitäten und nützlichen Informationen ein Treffpunkt für Groß und Klein.





Programm Frühjahrs-Trimester 2025



#### STUDIUM GENERALE

25F 5000 Z Studium Generale im Frühjahr-Trimester 2025 – Mehr wissen, weiter denken – Ihr Weg zu neuen Perspektiven. Die Welt der Künstlichen Intelligenz

Kursleitung: Stefan Pistorius | Mittwoch, 22.01.2025 - 12.03.2025, 18:30-20:00 Uhr, 3x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (Küche) | Gebühr: 30,00 €

(1) Einführung in Künstliche Intelligenz: Grundlagen und Geschichte - Der Beginn einer technologischen Revolution Tauchen Sie ein in die Geschichte und Entwicklung der Künstlichen Intelligenz. In diesem Vortrag erhalten Sie einen Überblick über die Entstehung und die wichtigsten Begriffe, die das Verständnis der KI ermöglichen.

25F 5001 Z Kursleitung: Stefan Pistorius | Mittwoch, 22.01.2025, 18:30-20:00 Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (Küche) | Gebühr: 12,00 €

(2) Generative Künstliche Intelligenz: ChatGPT und aktuelle Entwicklungen – von ChatGPT bis zur Anwendung im Alltag In diesem Vortrag erfahren Sie, wie generative Künstliche Intelligenz funktioniert und welche aktuellen Entwicklungen es gibt. 25F 5002 Z Kursleitung: Stefan Pistorius | Mittwoch, 19.02.2025, 18:30-20:00 Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (Küche) | Gebühr: 12,00 €

(3) Künstliche Intelligenz: Chancen, Risiken und ethische Dimensionen - KI verantwortungsvoll nutzen Dieser Vortrag beleuchtet die ethischen, politischen und gesellschaftlichen Herausforderungen der Künstlichen Intelligenz. Diskutieren Sie mit uns, wie KI unsere Zukunft beeinflusst und welche Maßnahmen wir ergreifen können. 25F 5003 Z Kursleitung: Stefan Pistorius | Mittwoch, 12.03.2025 18:30-20:00 Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (Küche) | Gebühr: 12,00 €

25F 5010 Z Zum Umgang mit Gefühlen - von Freude bis Angst oder: Gefühle verstehen und bewusst steuern – für ein besseres Leben. Erfahren Sie, wie unsere Gedanken und Gefühle zusammenhängen und wie wir lernen können, mit Emotionen umzugehen. Werden Sie der Regisseur Ihrer Gefühle und entdecken Sie neue Wege zu emotionaler Balance!

Kursleitung: Silvia Bärhausen | Dienstag, 01.04.2025, 19:00-20:30 Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (Küche) | Gebühr: 12,00 €

# VERBRAUCHERFRAGEN HAUS & WOHNEN

# 25F 5310 S Informationsveranstaltung Photovoltaik - Solaroffensive in Stein

Kursleitung: Stadtwerke Stein GmbH & Co. KG | Dienstag, 21.01.2025, 18:30-20:00 Uhr, 1x | Rathaus Stein, Hauptstr. 56, Kultursaal | kostenfrei



25F 5311 S Informationsveranstaltung Energiewende - Was genau bedeutet die Energiewende und was beinhaltet diese für uns alle und weshalb ist Sie so wichtig?

Kursleitung: Stadtwerke Stein GmbH & Co. KG | Dienstag, 18.02.2025, 18:30-20:00 Uhr, 1x | Rathaus Stein, Hauptstr. 56, Kultursaal | kostenfrei



25F 5312 S Informationsveranstaltung E-Mobilität - Anschaffung E-Auto geplant? Infos über privates und öffentliches Laden.

Kursleitung: Stadtwerke Stein GmbH & Co. KG | Dienstag, 18.03.2025, 18:30-20:00 Uhr, 1x | Rathaus Stein, Hauptstr. 56, Kultursaal | kostenfrei



#### 25F 7302 Z Woher kommt das Zirndorfer Trinkwasser?

Kursleitung: Stadtwerke Zirndorf GmbH | Mittwoch, 09.04.2025, 16:30-18:30 Uhr, 1x | Treffpunkt: zwischen Kernmühle und Weinzierlein am Waldrand | Gebühr: 5,00 €

#### Studium Generale: Wissen erweitern, Horizonte öffnen

Generale - Ihr exklusiver Zugang zu fundiertem Wissen und aktuellen Themen. Monatlich bringen renommierte Kursleitungen spannende Themen auf den Punkt und bieten Ihnen Raum zum Nachdenken und Diskutieren.



Das erwartet Sie ab 2025:

- Neue Technologien (Jan März 2025): Zukunftsweisende Entwicklungen und ihre Wirkung, z.B. ChatGPT
- Psychologie (April 2025): Strategien im Umgang mit Gefühlen
- Kommunikation (Mai Juli 2025): Verstehen und verstanden werden wie Kommunikation wirkt

Ihr Vorteil: Ob alle Termine oder einzelne Vorträge - Sie wählen flexibel, was Sie interessiert! Am Ende erhalten Sie ein Zertifikat, das Ihr Engagement für Wissen und Weiterbildung zeigt.

Im Oktober konnten Sie bereits alles zur Antike erfahren und über widerkehrende Geschichte diskutieren und wir freuen uns über die begeisterten Rückmeldungen unserer Teilnehmenden. Also bereichern auch Sie Ihr Denken, knüpfen Sie Kontakte und erleben Sie, wie spannend Wissen sein kann. Werden Sie Teil des Studium Generale an der vhs - ein Angebot, das Sie nicht verpassen sollten!



Programm Frühjahrs-Trimester 2025



#### **VERBRAUCHERFRAGEN VORSORGE & RECHT**

25F 5310 Z Testament und Erbrecht - richtig erben und

Gut vorbereitet für den Ernstfall - Dieser Vortrag gibt Ihnen wertvolle Informationen und hilft Ihnen, Ihre Vorsorge rechtzeitig zu planen. Sichern Sie Ihre Zukunft jetzt.

Kursleitung: Tanja Kondert | Mittwoch, 22.01.2025, 17:30-19:00 Uhr, 1x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 5 (2.OG) | Gebühr: 10,00 €

25F 5314 S Erben und Vererben -Die Grundzüge des deutschen Erbrechts, Gestaltungsmöglichkeiten und Stolperfallen

Kursleitung: Stefan Hertel | Donnerstag, 27.02.2025, 18:00-19:30 Uhr, 1x | Haus der Begegnung, Alexanderstr. 6, Stein | Gebühr: 10,00 €

25F 5315 S Betreuungsrecht, Ehegattenvertretung und Möglichkeiten der Vorsorge: im Alter, bei Behinderung, Unfall und Krankheit - Wichtige Fakten und Unterschiede zur Vorsorgevollmacht, Patienten- und Betreuungsverfügung. Worauf zu achten ist.

Kursleitung: Sven Nölting | Donnerstag, 06.03.2025, 16:00-17:30 Uhr, 1x | Haus der Begegnung, Alexanderstr. 6, Stein | Gebühr: 5,00€

#### Betreuungsrecht

Ehegattenvertretung und Möglichkeiten der Vorsorge im Alter, bei Behinderung, Unfall und Krankheit Erfahren Sie, wie Sie für den Fall von Alter, Behinderung oder

Krankheit frühzeitig vorsorgen können. Bleiben Sie handlungsfähig und gestalten Sie Ihre Zukunft selbstbestimmt!

25F 5315 Z Kursleitung: Sven Nölting | Donnerstag, 30.01.2025, 16:00-17:30 Uhr, 1x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 4 (2.OG) | Gebühr: 5,00 €

25F 5316 Z Kursleitung: Sven Nölting | Donnerstag, 20.03.2025, 16:00-17:30 Uhr, 1x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 4 (2.OG) | Gebühr: 5,00 €

### STÄDTISCHES MUSEUM ZIRNDORF

Zirndorfer Blechspielzeug Zirndorf im Dreißigjährigen Krieg

bis 2. März 2025 Sonderausstellung





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 Juli/August Spitalstr. 2 90513 Zirndorf www.museum.zirndorf.de 0911 96060590

#### **GESUNDHEIT & ERSTE HILFE**

25F 5502 Z Wechseljahrsberatung - Wie Frau gut durch die Wechseljahre kommt. Für Frauen zwischen 40 und 60 Jahren Die Wechseljahre bringen viele Veränderungen mit sich. In diesem Kurs lernen Sie, was in dieser Zeit mit Ihrem Körper passiert und wie Sie Beschwerden lindern können.

Kursleitung: Claudia Zimmermann | Mittwoch, 12.02.2025 -26.03.2025, 18:00-19:30 Uhr, 6x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 2 (1.OG) | Gebühr: 68,00 €

25F 5506 Z "Abnehmen ohne Diät und extra Kochen" – wie eine dauerhafte Ernährungsumstellung gelingt. Entdecken Sie das "Lebe Leichter"-Konzept und lernen Sie, wie Sie durch kleine Veränderungen eine gesunde und stressfreie Ernährungsweise finden. Kursleitung: Silvia Bärhausen | Dienstag, 28.01.2025, 19:00-20:30 Uhr, 1x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 2 (1.OG) | Gebühr: 12,50 €



#### 25F 5507 S Abnehmen ohne Diät und extra Kochen wie eine dauerhafte Ernährungsumstellung gelingt

Kursleitung: Silvia Bärhausen | Dienstag, 04.02.2025, 19:00-20:30 Uhr, 1x | Kulturhaus Stein, Gasweg 1, Zi. 202 | Gebühr: 12,50 €



25F 5507 Z Kursleitung: Dieter Dannhorn | Freitag, 24.01.2025, 18:15-19:15 Uhr, 1x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 2 (1.OG) | Gebühr: 68,00 €

25F 5508 Z Kursleitung: Dieter Dannhorn | Freitag, 24.01.2025, 19:30-20:30 Uhr, 1x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 2 (1.OG) | Gebühr: 68,00 €

25F 5509 Z Kursleitung: Dieter Dannhorn | Freitag, 21.03.2025, 18:15-19:15 Uhr, 1x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 2 (1.OG) | Gebühr: 68,00 €

25F 5510 Z Kursleitung: Dieter Dannhorn | Freitag, 21.03.2025, 19:30-20:30 Uhr, 1x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 2 (1.OG) | Gebühr: 68,00 €

#### **HAUSTIERE**

25F 5510 S Die Ernährung von Hund & Katze - wie mache ich's richtig? Allgemeine Tipps zu Ernährung und Futter

Kursleitung: Ursula Wilke | Dienstag, 25.02.2025, 18:30-20:00 Uhr, 1x | Kulturhaus Stein, Gasweg 1, Zi. 202 | Gebühr: 12,50 €

25F 5511 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 | Dienstag, 11.03.2025, 18:30-20:00 Uhr, 1x | Kulturhaus Stein, Gasweg 1, Zi. 202 | Gebühr: 12,50 €



25F 5512 S Wann ist mein Hund / meine Katze eigentlich krank? - Frühzeitiges erkennen von Anzeichen und Symptomen Kursleitung: Ursula Wilke | Dienstag, 18.03.2025, 18:30-20:00 Uhr, 1x | Kulturhaus Stein, Gasweg 1, Zi. 202 | Gebühr: 12,50 €





Programm Frühjahrs-Trimester 2025



#### **COACHING**



25F 5520 S Gestresst? Genervt? Ausgepowert? Möchten Sie mehr Energie, Freude und Spaß für Ihren beruflichen und privaten Alltag?

Kursleitung: Frank Leonhardt | Mittwoch, 22.01.2025, 18:30-19:30 Uhr, 1x | Kulturhaus Stein, Gasweg 1, Zi. 202 | Gebühr: 6,00 €

25F 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, 18.02.2025, 19:00-20:30 Uhr, 1x | Kulturhaus Stein, Gasweg 1, Zi. 202 | Gebühr: 12,50 €

25F 5521 Z "Besser miteinander reden – stark im Gespräch" Lernen Sie in diesem praxisnahen Kurs einfache und wirkungsvolle Gesprächstechniken, um Missverständnisse zu vermeiden und harmonische Beziehungen zu pflegen. Schaffen Sie sich ein wertschätzendes Miteinander!

Kursleitung: Tanja Leideck | Samstag, 25.01.2025, 10:00-14:00 Uhr, 1x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 2 (1.OG) | Gebühr: 30,00 €

25F 5010 Z Zum Umgang mit Gefühlen - von Freude bis Angst oder: Gefühle verstehen und bewusst steuern – für ein besseres Leben. Erfahren Sie, wie unsere Gedanken und Gefühle zusammenhängen und wie wir lernen können, mit Emotionen umzugehen. Werden Sie der Regisseur Ihrer Gefühle und entdecken Sie neue Wege zu emotionaler Balance!

Kursleitung: Silvia Bärhausen | Dienstag, 01.04.2025, 19:00-20:30 Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (Küche) | Gebühr: 12,00 €

25F 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, 11.03.2025, 19:00-20:30 Uhr, 1x | Kulturhaus Stein, Gasweg 1, Zi. 202 | Gebühr: 12,50 €

25F 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, 25.02.2025, 19:00-20:30 Uhr, 1x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 2 (1.0G) | Gebühr: 12,50 €

25F 5524 S Hast du mal kurz Zeit? – Wie effektives Zeitmanagement gelingt. Identifizierung individueller Zeitdiebe und ineffizierter Gewohnheiten

Kursleitung: Silvia Bärhausen | Dienstag, 18.03.2025, 19:00-20:30 Uhr, 1x | Kulturhaus Stein, Gasweg 1, Zi. 202 | Gebühr: 12,50 €

25F 5525 S Berufliche (Um-)Orientierung - Wie finde ich heraus, was ich beruflich wirklich will?

Kursleitung: Sophia Fandrich | Samstag, 22.03.2025, 10:00-18:00 Uhr, 1x | Haus der Begegnung, Alexanderstr. 6, Stein | Gebühr: 75,00 €

25F 5526 S Bewerbungstraining - Souverän überzeugen mit der Bewerbung und im Vorstellungsgespräch

Kursleitung: Sophia Fandrich | Freitag, 29.03.2025, 17:00-16:15 Uhr, 2x | Haus der Begegnung, Alexanderstr. 6, Stein | Gebühr: 85,00 € 25F 5527 S Eltern im digitalen Zeitalter -

Stärken Sie Ihre Fähigkeiten, Ihre Kinder im digitalen Zeitalter zu schützen und zu unterstützen!

Kursleitung: Robin Weniger | Samstag, 08.02.2025, 9:00-11:15 Uhr, 1x | stein@home | Gebühr: 19,00 €

#### **KULTURELLES & FILM**

25F 5800 S Geschichtennachmittag für Kinder ab 5 Jahren: Von Räubern und anderen Waldbewohnern. Die Welt ist voller Geschichten.

Kursleitung: Martin Ellrodt | Freitag, 04.04.2025, 17:00-18:00 Uhr, 1x | Stadtbücherei Stein, Mühlstr. 1, Stein | Gebühr: 4,00 €

25F 5801 S Geschichtenabend für Erwachsene: "Geschichten vom Leben und Lieben"

Eine bunte Mischung von Geschichten - von Männern, die Frauen suchen und umgekehrt und vieles mehr.

Kursleitung: Martin Ellrodt | Freitag, 04.04.2025, 20:00-21:30 Uhr, 1x | Stadtbücherei Stein, Mühlstr. 1, Stein | Gebühr: 10,00 €

25F 5803 S Konzert "Hilfe für Tschernobylkinder" Wolfgang Buck und "EIMBAMBFREI"

Freitag, 24.01.2025, 19:30-21:30 Uhr, 1x | Paul-Gerhardt-Kirche, Goethestr. 3, 90547 Stein | Gebühr: 21,00 €



25F 5840 S Faszination Film - "Einfach mal was Schönes" Karla wird 40 und will ein Kind. Eine turbulente Familiengeschichte und dann kommt auch noch Liebe dazu.

Kursleitung: Filmklub Güstrow e.V. | Freitag, 24.01.2025, 19:00-21:00 Uhr, 1x | Alte Kirche, Alter Kirchplatz 8, Saal (OG), Stein | Gebühr: 5,00 €

25F 5841 S Faszination Film - "Im Taxi mit Madeleine" Auf dem Weg ins Altersheim erzählt Madeleine dem desillusionierten Taxifahrer Charles ihre bewegende Lebensgeschichte.

Kursleitung: Filmklub Güstrow e.V. | Freitag, 21.02.2025, 19:00-20:45 Uhr, 1x | Alte Kirche, Alter Kirchplatz 8, Saal (OG), Stein | Gebühr: 5,00 €

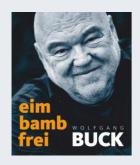
25F 5842 S Faszination Film - "Es sind die kleinen Dinge" - Der 65-jährige Choleriker Émile möchte in der jahrgangs- übergreifenden Dorfschulklasse das Lesen und Schreiben lernen. Eine liebenswerte Provinzkomödie.

Kursleitung: Filmklub Güstrow e.V. | Freitag, 28.03.2025, 19:00-20:45 Uhr, 1x | Alte Kirche, Alter Kirchplatz 8, Saal (OG), Stein | Gebühr: 5,00 €



Programm Frühjahrs-Trimester 2025





# 24. Jan. 25 Wolfgang Buck "EIMBAMBFREI"

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

**25F 5803 S, Freitag 24.1.2025, Paul-Gerhardt-Kirche Stein, Schillerstr. 19, Stein** | Beginn 19.30 Uhr, Einlass 18.30 Uhr, Vorverkauf 21 € | Abendkasse 23 €

#### Kartenvorverkaufsstellen

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

#### GESPRÄCHSKREISE

25F 5901 Z Gemeinsam macht's mehr Spaß Genießen Sie gesellige Nachmittage in einer entspannten Runde bei Kaffee und Tee. Tauschen Sie sich aus, knüpfen Sie neue Bekanntschaften und erleben Sie, wie schön es ist, in guter Gesellschaft zu sein.

Kursleitung: Michaela Felbinger | Mittwoch, 15.01.2025 - 09.04.2025, 13:30-15:00 Uhr, 12x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (Küche) | gebührenfrei, Anmeldung notwendig

25F 5902 Z Gedankenaustausch im Gesprächskreis innehalten - nachdenken - miteinander ins Gespräch kommen Tauschen Sie sich in offener und wertschätzender Atmosphäre über Themen des Lebens aus - hier finden Sie Raum für tiefgehende Gespräche. Lassen Sie sich inspirieren und bereichern Sie die Runde mit Ihren Gedanken.

Kursleitung: Elsava Schöner | Dienstag, 14.01./11.02./11.03./08.04.2025, 15:30-17:00 Uhr, 4x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (Küche) | gebührenfrei, Anmeldung notwendig

25F 5903 Z "Die reifen Früchtchen" - 60 plus
Genießen Sie in einer kleinen Runde Gespräche über
Themen, die uns bewegen, und tanken Sie neue Energie
durch gemeinsame Entspannungsübungen. Schließen Sie sich uns
an und gestalten Sie gemeinsam mit uns diese wertvolle Auszeit.

Kursleitung: Eva Aarma | Dienstag, 14.01.2025 - 11.03.2025, 17:30-18:45 Uhr, 8x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 3 (1.OG) | Gebühr: 45,00 €

Unter dem Motto "Wissen. Teilen. Entdecken." werden Bibliotheken in ganz Deutschland einen ganzen Abend um die Wette strahlen. Mit einem bunten Programm an Veranstaltungen, Workshops, Lesungen und Führungen laden wir alle Bürgerinnen und Bürger ein, ihre Bibliotheken neu zu entdecken.

25F 5801 S | Bücherei Stein Geschichtenabend für Erwachsene

Freitag, 04.04.2025, 20:00 Uhr Freitag, 04.04.2025, 21:30 Uhr

25F 5800 S | Bücherei Stein Geschichtennachmittag

Freitag, 04.04.2025, 17:00 Uhr Freitag, 04.04.2025, 18:00 Uhr FREUEN SIE SICH
AUF WEITERE
SPANNENDE UND
TEILS KOSTENLOSE

#### **ANGEBOTE**

Alle aktuellen Infos finden Sie rechtzeitig auf unserer vhs-Webiste



Programm Frühjahrs-Trimester 2025



#### **LITERATURKREISE**

#### Literaturkreis 60+

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



**25F 5910 S** Kursleitung: Inge Sieder | Montag, 13.01.2025, 17:00-18:30 Uhr, 1x | Haus der Begegnung, Alexanderstr. 6, Stein gebührenfrei

**25F 5911 S** Kursleitung: Inge Sieder | Montag, 10.02.2025, 17:00-18:30 Uhr, 1x | Haus der Begegnung, Alexanderstr. 6, Stein gebührenfrei

**25F 5912 S** Kursleitung: Inge Sieder | Montag, 10.03.2025, 17:00-18:30 Uhr, 1x | Haus der Begegnung, Alexanderstr. 6, Stein gebührenfrei

**25F 5913 S** Kursleitung: Inge Sieder | Montag, 14.04.2025, 17:00-18:30 Uhr, 1x | Haus der Begegnung, Alexanderstr. 6, Stein gebührenfrei

25F 2701 Z Literarisches Gespräch – Lesen, austauschen, entdecken - Literatur verbindet. Tauchen Sie mit uns in die Welt anspruchsvoller Romane ein. Gemeinsam entdecken wir neue Perspektiven und bereichern uns durch den Austausch. Diskutieren Sie mit und erweitern Sie Ihren literarischen Horizont! Kursleitung: Hannelore Winterstein | Mittwoch, 08.01./05.02./ 05.03./02.04.2025, 15:30-17:00 Uhr, 4x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (Küche) | gebührenfrei, Anmeldung notwendig

#### 25F 2702 Z Literatur-Schreib-Workshop

Mehr zu diesem Kurs auf Seite 9

#### **SPIELETREFFS**

#### 25F 5962 Z Spielen hält fit!

Spiel, Spaß und geistige Fitness – der Spieletreff für alle, die gerne spielen. Brettspiele, Karten-spiele uvm. Entdecken Sie altbekannte und neue Spiele in einer geselligen Runde. Kursleitung: Michaela Felbinger | Donnerstag, 16.01.5 - 10.04.2025,

16:00-18:00 Uhr, 7x (14-tägig) | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Kreativwerkstatt (1.St.) | gebührenfrei, Anmeldung notwendig

#### 25F 5963 Z Spielen hält fit!

Ob Brett- oder Kartenspiele, in Gemeinschaft macht es einfach mehr Spaß! Trainieren Sie spielerisch Ihr Gedächtnis und genießen Sie dabei Kaffee und Kuchen in netter Gesellschaft. Kursleitung: Heidemarie Ewert | Donnerstag, 09.01. - 03.04.2025, 14:00-17:00 Uhr, 6x (14-tägig) | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (Küche) | gebührenfrei

25F 5964 Z Zirndorf spielt - Spiele entdecken und ausprobieren - für die ganze Familie! Verwandeln Sie einen Sonntag in einen Spielenachmittag für die ganze Familie! Entdecken Sie neue Brett- und Kartenspiele, bringen Sie Ihre eigenen Spiele mit und genießen Sie eine tolle Zeit!

Kursleitung: Caroline Kerner | Sonntag, 12.01.2025, 13:00-18:00 Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (Küche) | gebührenfrei, Anmeldung erbeten

25F 5965 Z Schach für Jedermann (und -Frau). Geistig fit mit Schach. Schach ist ein tolles Hobby und trainiert dabei noch Konzentration und logisches Denken. Schärfen Sie Ihren Geist und entdecken Sie die Freude am Spiel! Lust auf eine Partie? Kursleitung: Lothar Ermer | Montag, 13.01. - 28.04.2025, 15:00-17:00 Uhr, 13x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (Küche) | gebührenfrei, Anmeldung notwendig

#### **WEBTALKS**

zu den gesellschaftlichen Auswirkungen der Digitalisierung

In Kooperation mit der Bayerischen Landeszentrale für politische Bildungsarbeit und der Akademie für Politische Bildung Tutzing laden die Volkshochschulen in Bayern zu Zoom-Webinaren ein: Expert:innen sprechen über die gesellschaftlichen Auswirkungen der Digitalisierung und Sie können aktiv über den Chat mitdiskutieren – anonym und ohne Kamera oder Mikrofon. Zugang direkt über diesen Link: https://blz-bayern-de.zoom.us/j/85422673761

25F 5400 S Antisemitismus im Netz nach dem 7. Oktober Mi., 22.01.25, 19.00 - 20.00 Uhr, 1x, online, gebührenfrei

25F 5401 S Was taugt der neue Sheriff? Zum Stand der Regulierung von Social Media Plattformen in der EU Mi., 12.02.25, 19.00 - 20.00 Uhr, 1x, online, gebührenfrei

25F 5402 S Esoterik auf TikTok & Co.: Harmlose Lebenshilfe oder Treiber der Radikalisierung? Mo., 17.03.25, 19.00 - 20.00 Uhr, 1x, online, gebührenfrei

25F 5403 S Hybride Bedrohungen und verdeckte Einflussnahme im Netz

Mi., 09.04.25, 19.00 - 20.00 Uhr, 1x, online, gebührenfrei





# **HINTER DEN KULISSEN**



**Steffi Dannhorn**"Ich freue mich auf ein gemeinsames
Kochen mit Ihnen."

Kursleiter:innen stellen sich vor

Mein Name ist Steffi Dannhorn. Von Beruf bin ich Heilpraktikerin in eigener Praxis in Fürth und Ernährungscoach/Vollwert. Seit vielen Jahren leite ich VHS-Kochkurse und gebe somit meine Leidenschaft für gesundes Kochen an Kochinteressierte weiter.

Gesunde Vollwertkost, die in kurzer Zeit, lecker und leicht zum zubereiten ist, das ist meine Intension in den Kursen.

Vollwertkost ist eine bunte Mischung aus Kräutern, Gemüse und Gewürzen, auch Fisch, Eier, Sahne, Butter und Käse kommen auf den Tisch. Frisches Obst der Saison, Vollkornprodukte wie Nudeln, Reis, Brot aus den ganzen Getreidekorn gemahlen und natürlich Kartoffeln dürfen nicht fehlen.

Frisch, regional, saisonal und in Bioqualität – das ist Vollwert-Ernährung.

Meine bisherigen Kochkurse sind z.B. Lunch to go, Basische Vitalkost, Alternative Menüs oder leckere Eintöpfe, um nur einige zu nennen.



# Meiu Kurstipp



25F 2015 Z Basische Vitalkost - kochen leicht gemacht! Himmlische Sommerrezepte. Kochen Sie leckere, basische Gerichte, die nicht nur köstlich sind, sondern auch Ihr Wohlbefinden steigern. Gesund und lecker – starten Sie durch mit Vitalität!

Dienstag, 18.03.2025, 18:15-21:15 Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (Küche) | Gebühr: 37,00 €

Wertvolle Tipps, Rezepte und Fachwissen. Erfahren Sie, wie lecker und unkompliziert die gesunde Vollwertküche sein kann.



# **JUNGE VHS & FAMILIE**

Programm Frühjahrs-Trimester 2025

#### **BEWEGUNG & SELBSTBEHAUPTUNG**



25F 6110 S Zumbakids® mit Vera -Merkfähigkeit, Teamwork und das Selbstwertgefühl spielerisch fördern, Kinder 7 bis 11 Jahren



Kursleitung: Vera Homayunfar | Donnerstag, 16.01.2025 - 10.04.2025, 16:45-17:45 Uhr, 12x | Grundschule Stein, Neuwerker Weg 29, Aula | Gebühr: 63,00 €

25F 6111 Z Kinder Tanzen mit Nadine -Tanzen, Freundschaften schließen und sich austoben (für Kinder von 6 bis 11 Jahren)



In diesem Kurs lernen die Kinder nicht nur Tanzbewegungen, sondern stärken auch ihre motorischen Fähigkeiten und ihr Selbstbewusstsein – alles mit einer Portion Spaß!

Kursleitung: Nadine Wolf | Freitag, 17.01.2025 - 21.02.2025, 15:15-16:00 Uhr, 6x | Neue Mitte Zirndorf, Breslauer Str. 34 | Gebühr: 28,00 €

25F 6112 Z Bewegung und Spiel – Kinderturnen ohne Druck, dafür mit viel Freude (für Kinder von 5 bis 9 Jahren)

Im Mittelpunkt steht der Spaß an der Bewegung! Hier turnen die Kinder ohne Leistungsdruck und verbessern spielerisch ihre motorischen Fähigkeiten.

Kursleitung: Stephanie Klima | Dienstag, 21.01.2025 - 01.04.2025, 16:00-17:00 Uhr, 10x | Neue Mitte Zirndorf, Breslauer Str. 34 | Gebühr: 42.00 €

25F 6128 Z "Stark mit Herz und Verstand" ein Workshop für Eltern und ihre Kinder (5 - 8 Jahre) In diesem Workshop lernen Kinder und Eltern, wie sie Konflikte gewaltfrei lösen und selbstbewusst agieren können. Gemeinsam erproben sie Übungen und stärken ihre Bindung.

Kursleitung: Martina Pfister | Freitag, 28.02.2025, 15:30-17:30 Uhr, 1x | Neue Mitte Zirndorf, Breslauer Str. 34 | Gebühr: 25,00 € (pro Elternteil-Kind-Paar)

25F 6129 Z "Stark mit Herz und Verstand" - ein Kurs für Eltern und ihre Kinder (5 - 8 Jahre)

In diesem Kurs lernen Kinder und Eltern, wie sie Konflikte gewaltfrei lösen und selbstbewusst agieren können. Gemeinsam erproben sie Übungen und stärken ihre Bindung.

Kursleitung: Martina Pfister | Mittwoch, 12.03.2025 - 09.04.2025, 15:15-16:15 Uhr, 5x | Neue Mitte Zirndorf, Breslauer Str. 34 | Gebühr: 69,00 €

25F 6131 S Aikido - Schnupperkurs für kleine Samurai. Ein Kurs für ruhige und schüchterne Kinder ab 8 Jahren

Kursleitung: Leonhard Beck | Mittwoch, 26.03.2025 - 09.04.2025, 16:30-17:30 Uhr, 3x | Budo-Sporthaus Beck, Crailsheimer Str. 4, Buchschwabach | Gebühr: 33,00 €

25F 6131 Z Selbstverteidigung - für mehr Sicherheit und Selbstbewusstsein (für Kinder 9-13 Jahre)

Mit Wing Tsun und Kickboxen lernen die Kinder, sich selbst zu verteidigen, und stärken gleichzeitig ihre Persönlichkeit. Spiel und Spaß kommen dabei nicht zu kurz!

Kursleitung: Ahmet Buzluhan | Donnerstag, 23.01.2025 - 20.03.2025, 16:00-16:45 Uhr, 8x | ASV Zirndorf, Schwabacher Str. 51 | Gebühr: 34,00 €

#### **KREATIVITÄT**

25F 6200 Z Kreatives Basteln - Gestalte deinen eigenen Schlüsselanhänger (für Kinder ab 6 Jahren) Mit bunten Perlen und Anhängern kreieren wir unsere ganz persönlichen Schlüsselanhänger. Ob für sich selbst oder als Geschenk – der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Kursleitung: Nina Buchholz | Samstag, 15.02.2025, 15:00-17:00 Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Kreativwerkstatt (1.St.) | Gebühr: 16,50 €

25F 6201 Z Werde zum Schmuckdesigner: Schmuckwerkstatt - Ketten und Ohrringe selber basteln (für Kinder ab 6 Jahren) Hier gestaltet ihr euren eigenen, funkelnden Schmuck. Ob bunte Ketten oder glitzernde Ohrringe – werde auch du zum Designer! Kursleitung: Nina Buchholz | Samstag, 15.03.2025, 14:30-17:00 Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Kreativwerkstatt (1.St.) | Gebühr: 21,50 €





# JUNGE VHS UND FAMILIE

Vhs Volkshochschulen Zirndorf & Stein

**Programm Frühjahrs-Trimester 2025** 

25F 6202 Z Tauch' ein in die Welt der Farben: Acryl-Malkurs – Kreativität mit Farbe entdecken! (für Kinder ab 8-14 Jahren) Mit Acrylfarben lassen sich tolle Kunstwerke gestalten. Mit einfachen Techniken und viel Fantasie entstehen individuelle Gemälde.

Kursleitung: Nina Buchholz | Samstag, 18.01.2025, 13:00-15:00 Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Kreativwerkstatt (1.St.) | Gebühr: 21,00 €



25F 6203 Z Faszinierende Kunst mit Fäden: String Painting Malkurs (für Kinder ab 8-14 Jahren)

Mit Farbe und Fäden gestalten wir in diesem Kurs einzigartige Muster und Formen. Das kreative Spiel mit den Techniken macht richtig Spaß und fördert die Fantasie.

Kursleitung: Nina Buchholz | Samstag, 01.02.2025, 13:00-15:00 Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Kreativwerkstatt (1.St.) | Gebühr: 21,00 €



25F 6204 Z Kreativ-Workshop Kinder - Wir malen unser eigenes Videospiel (für Kinder von 8-14 Jahren)

In diesem Workshop lernst du, wie man ein Videospiel entwickelt und eigene Charaktere, Hintergründe und Animationen gestaltet. Am Ende kannst du dein selbstgemaltes Spiel über einen Link spielen!

Kursleitung: Nina Buchholz | Samstag, 22.03.2025, 15:00-18:00 Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (Küche) | Gebühr: 26,50 €

25F 6205 Z Duftende und bunte Seifen selber machen: Seifen-Gießen Workshop (für Kinder ab 6 Jahren)

Gestalte deine eigenen, duftenden Seifen in verschiedenen Farben und Formen. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt – ob als Geschenk oder für dich selbst!

Kursleitung: Nina Buchholz | Samstag, 01.03.2025, 11:00-14:00 Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Kreativwerkstatt (1.St.) | Gebühr: 26,00 €

25F 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, 22.02.2025, 14:00-16:00 Uhr, 1x | Mittelschule Stein, Neuwerker Weg 29, Zi. 207 | Gebühr: 10.00 €

#### **SCHÜLERFÖRDERUNG**



25F 6400 S Superhirn -

Kopfrechnen, schneller als mit dem Taschenrechner

Kursleitung: Helmut Lange | Donnerstag, 13.03.2025, 19:00-21:30 Uhr, 1x | stein@home | Gebühr: 25,00 €



**25F 6401 S** Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt Kursleitung: Helmut Lange | Dienstag, 18.03.2025, 16:00-18:00 Uhr, 1x | stein@home | Gebühr: 23,00 €

Alle weiteren Kurse unseres Ferienprogramms sind immer spät. 2 Monate vor den Ferien online: www.vhs-zirndorf-stein.de/infothek/ ferienprogramm

# FÜR DIE GANZE FAMILIE (GROß)ELTERN-KIND-ANGEBOTE



25F 6220 Z Kunterbunte Ostereier - filzen und verzaubern. Kreativer Osterbastelspaß für (Groß-)Eltern und Kinder Mit bunter Filzwolle und Filznadeln gestalten wir kunterbunte Ostereier. Verziere sie mit Pailletten und schaffen wunderschöne Dekorationen oder kleine Geschenke.

Kursleitung: Barbara Guder | Freitag, 04.04.2025, 15:00-16:30 Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Kreativwerkstatt (1.St.) | Gebühr: 25,00 €

25F 6223 Z Bilderbuch-Collagen gestalten – für (Groß-)Eltern und Kinder (ab 6 Jahren) Gestalte mit Holz und Leinwand Collagen zu deinem Lieblings-Bilderbuch. Ein kreativer Workshop für Großeltern, Eltern und Kinder, in dem Kunstwerke entstehen, die Fantasie und Freude verbinden.

Kursleitung: Ute Lina Höhn | Samstag, 01.02.2025, 10:00-13:00 Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Kreativwerkstatt (1.St.) | Gebühr: 29,00 €

25F 6224 Z Bilderbuch-Collagen gestalten – für (Groß-)Eltern und Kinder (ab 6 Jahren). Gestalte mit Holz und Leinwand Collagen zu deinem Lieblings-Bilderbuch. Ein kreativer Workshop für Großeltern, Eltern und Kinder, in dem Kunstwerke entstehen, die Fantasie und Freude verbinden.

Kursleitung: Ute Lina Höhn | Samstag, 01.02.2025, 14:00-17:00 Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Kreativwerkstatt (1.St.) | Gebühr: 29,00 €

25F 6225 Z Farbe trifft Schrift: Aquarellkunst und kreative Schriftzüge - für (Groß-)Eltern und Kinder (ab 6 Jahren) Gestalte gemeinsam mit Aquarellfarben und Brushos kleine Meisterwerke. Schaffe kreative Kunstwerke, die verzaubern − ein toller Bastelnachmittag für die ganze Familie! Kursleitung: Barbara Guder | Freitag, 28.02.2025, 15:00-16:30 Uhr, 1x | kreativ vhs, Zirndorf, Bastelwerkstatt (1.St.) | Gebühr: 25,00 €

**Unser Kurs Familienyoga siehe Seite 13** 

#### **FASCHINGSFERIEN**

25F 6304 Z Ferienwoche – Music TV
Faschingsferienwoche vom 3. - 7. März für Grundschulkinder von 6 bis ca. 10 Jahren (kostenfrei, Anmeldung erforderlich, Anmeldung nur gültig mit Einverständniserklärung)
Montag, 03.03.2025 - 07.03.2025, 09:00-15:00 Uhr, 5x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (Küche) | kostenfrei; Anmeldung voraussichtlich ab Mitte Januar – nähere Infos online



# VHS UNTERWEGS

**Programm Frühjahrs-Trimester 2025** 











#### TAGESFAHRTEN Vorankündigungen

25F 7000 Z: Heidelberg erleben – Romantik, Schloss und historische Altstadt am Samstag, den 12. Juli 2025

25F 7001 Z Würzburger Magical History Städtetour im Komfortbus & Straßenkabarett mit Verköstigung am Samstag, den 13. September 2025

25F 7002 Z Süße Verführung und Weihnachtszauber bei unserer Adventsfahrt zur Pralinenfabrik und auf Schloss Thurn und Taxis am Samstag, den 13. Dezember 2025

#### THEMENFÜHRUNGEN

25F 7300 S Stadttheater Fürth Backstage - Spannender Blick hinter die Kulissen

Kursleitung: Johannes Beissel | Montag, 27.01.2025, 17:00-18:30 Uhr, 1x | Treffpunkt: Stadttheater Fürth | Gebühr: 9,00€

25F 7302 S Das Funkhaus Nürnberg - Lokalfunk pur mit Hit Radio N1, Radio F, Charivari und Radio Gong Kursleitung: Stefan Grundler | Mittwoch, 19.02.2025, 16:00-17:30 Uhr, 1x | Treffpunkt: Funkhaus Nürnberg, Ulmenstr. 52, Nürnberg | Gebühr: 8,00 €



25F 7302 Z Woher kommt unser Trinkwasser? Einblicke in die Trinkwasserversorgung und Besichtigung des Wasserwerks in Weinzierlein. Erfahren Sie bei einem spannenden Ausflug, welchen Weg unser Trinkwasser bis zum Wasserhahn nimmt. Kursleitung: Armin Betz | Mittwoch, 09.04.2025, 16:30-18:30 Uhr, 1x | Treffpunkt: zwischen Kernmühle und Weinzierlein am Waldrand | Gebühr: 5,00 €

25F 7303 S A Seidla geht noch - Auf den Spuren der historischen Kneipenkultur in Fürth.

Kursleitung: Geschichte für Alle | Mittwoch, 19.03.2025, 15:30-16:30 Uhr, 1x | Treffpunkt: Waagplatz / Ecke Waagstraße, Gebühr: 14,00 € (inkl. 4 € für Verkostung Bier und Breze)

25F 7304 S Der Albrecht Dürer Airport Nürnberg - Nur Fliegen ist schöner.

Mindestalter teilnehmender Kinder 6 Jahre

Kursleitung: Visitor Services Flughafen Nürnberg GmbH | Donnerstag, 03.04.2025, 13:30-15:00 Uhr, 1x | Treffpunkt: Flughafen Nürnberg, TOR 1 | Gebühr: 15,00 €

**25F 7304 Z** BRK Zirndorf hautnah: Einblicke in Sanitätsdienst und Katastrophenschutz. Für alle ab 15 Jahren
Kursleitung: Jennifer Kühner | Freitag, 21.02.2025, 15:00-16:30
Uhr, 1x | BRK Zirndorf, Banderbacherstr. 41 | Gebühr: 5,00 €

25F 7305 Z Ein genussvoller Einblick in die Kaffeerösterei Espressone. Besuchen Sie die fränkische Kaffeerösterei und erfahren Sie, wie hochwertiger Kaffee geröstet wird. Lassen Sie sich durch die Rösterei führen, entdecken Sie die Geheimnisse der Kaffeeherstellung und erleben Sie, was Frankens beste Bohnen so besonders macht − ein Genuss nicht nur für Kaffeeliebhaber! Kursleitung: Espressone | Mittwoch, 29.01.2025, 15:00-15:45 Uhr, 1x | Espressone: Am Farrnbach 8, 90556 Cadolzburg | Gebühr: 14,00 €

25F 2002 Z Erstes Grün – Entdecken Sie die Wildpflanzen der Linder Gruben und gönnen Sie sich den Geschmack des Frühlings! Erleben Sie eine Wanderung voller frischer Wildkräuter und entdecken Sie essbare Schätze der Natur. Kostproben inklusive. Kursleitung: Marion Schönheiter-Konopik | Mittwoch, 09.04.2025, 17:00-19:30 Uhr, 1x | Treffpunkt: 90513 Zirndorf/Lind, Ecke Nelkenstraße / Narzissenstraße | Gebühr: 25,00 €





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



Kulturhaus, Gasweg 1



Haus der Begegnung, Alexanderstr. 6



Grundschule, Neuwerker Weg 29

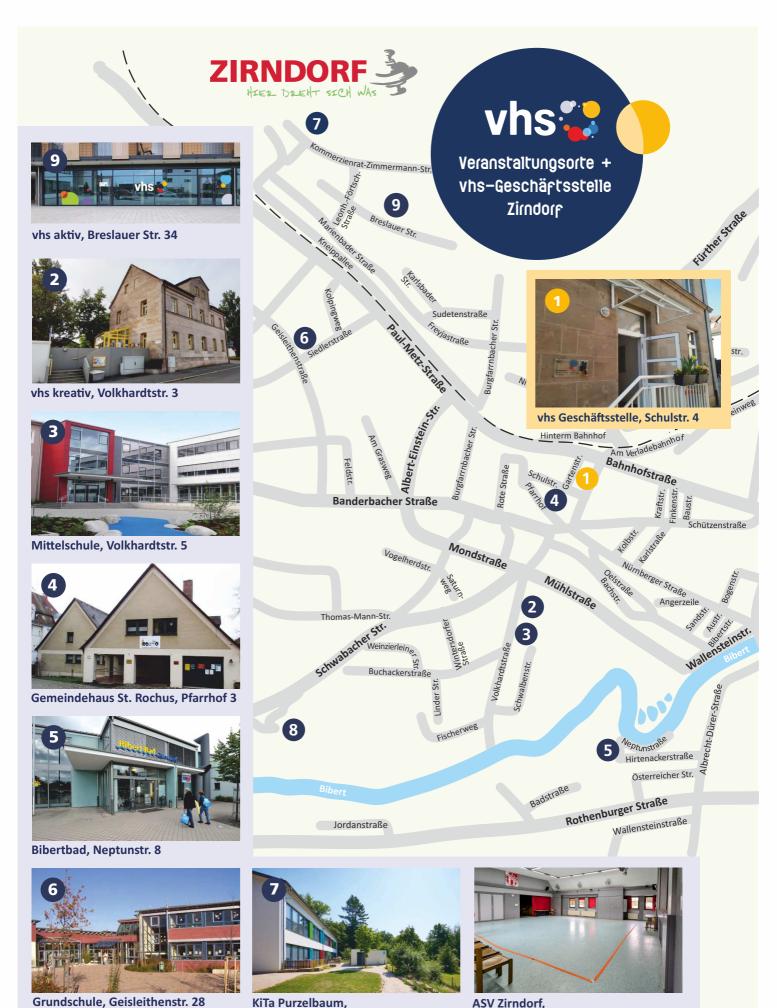








Grundschule Mühlstraße, Mühlstr. 29



Am Achterplätzchen 4

**ASV Zirndorf,** 

Schwabacher Str. 51

Grundschule, Geisleithenstr. 28

### 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 Kursgeschehens erforderlich erscheint. Umgekehrt geben wir die Kontaktdaten der Kursleitenden an die Teilnehmer:innen weiter, sofern dies die Durchführung von Kursen außerhalb der Geschäftszeiten betrifft.

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

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

Sie sind zudem darauf hingewiesen worden, dass die Erhebung, Verarbeitung und Nutzung Ihrer Daten auf freiwilliger Basis erfolgt. Ferner, dass Sie Ihr Einverständnis verweigern bzw. jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen können. Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der vhs gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen. Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren. Jedwede solche Erklärung richten Sie an: Landratsamt Fürth, Datenschutzbeauftragter Herr Markus Hirn, Im Pinderpark 4, 90513 Zirndorf.



#### **Anmeldung**

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

Kurs-Nr.: Kurstitel:
Kurs-Nr.: Kurstitel:
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 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 .....



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





### **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