

NEUE HOBBYS  
ENTDECKEN



FRISCH AM  
KURSBUFFET

AKTUELLES  
KURSPROGRAMM

Ausgabe #12

Programm  
Sommer-Trimester  
2025

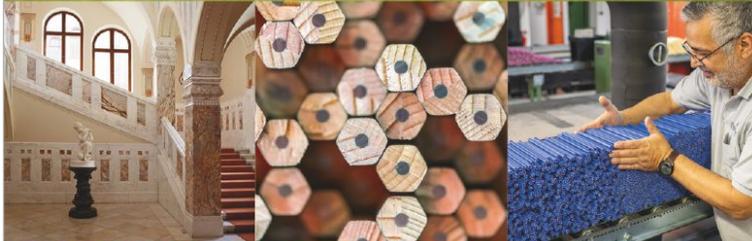
inside

vhs

Zirndorf & Stein

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





  
**FABER-CASTELL**  
since 1761

*Faber-Castell*  
*Erleben*

**Führungen**

**Schloss · Museum · Fertigung**

Buchungen und Termine:

[www.since1761.com/faber-castell-erleben](http://www.since1761.com/faber-castell-erleben)

Tel.: +49 (0) 911-881 991 08

**Besucherzentrum & Ausstellungen**  
**Shop am Schloss**

Montag bis Freitag 10.00 bis 17.00 Uhr

Telefon +49 (0) 911-99 65-0

Stein bei Nürnberg, nur  
15 Fahrminuten vom Hauptbahnhof  
Nürnberg oder Fürth



 **stadtwerke zirndorf**  
Strom | Gas | Wasser | Fernwärme

regional  
persönlich  
nah

# Ganz entspannt zurücklehnen

Mit Kompetenz und sicherer Versorgung halten wir unsere Region am Laufen.

Wir sind für Euch da,  
ob online oder persönlich  
in unserem Kundencenter.



Stadtwerke Zirndorf GmbH  
Schützenstraße 12  
90513 Zirndorf

Tel.: 0911 60806-333  
[info@stadtwerke-zirndorf.de](mailto:info@stadtwerke-zirndorf.de)  
[www.stadtwerke-zirndorf.de](http://www.stadtwerke-zirndorf.de)





# INHALT Ausgabe #12

**4** Lernen Sie uns kennen  
Ihre vhs-Teams



**5/6** vhs unterwegs

**6 - 14** Gesundheit & Fitness



**15/16** Kreativität & Gestalten



**17/18** Sprachen & Kommunikation



**19** Hinter den Kulissen  
Portrait unserer Kursleiterin Nina Buchholz



**20/21** Weiterbildung & Digitales



**22 - 24** Gesellschaft & Leben



**25** Kurzportraits  
Unsere Kursleiterin Manuela Senf  
Unsere Kursleiterin Vera Swarte



**26** Junge vhs & Familie



**27/28** vhs Veranstaltungsorte  
Stadtplan Stein  
Stadtplan Zirndorf

**29/30** AGB & Datenschutz  
Anmeldeformular



**28** Neues aus der vhs:  
Erasmus+ Mit der vhs Europa erleben

**32** inside genießen  
Lieblingsrezept zum Sammeln:  
Halvas / Grießkuchen



**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

**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) farbkombinat-stock.adobe.com + Eugen-stock.adobe.com; (S. 4) jechm-stock.adobe.com; (S. 9) Manu Reyboz-stock.adobe.com; (S. 17) lydinka-stock.adobe.com; (S. 18) Oleh-stock.adobe.com; (S. 19) rod5150-adobe.stock.com; (S. 22) Zerbor-stock.adobe.com; (S. 24) kiko-adobe.stock.com;

Ihre Volkshochschule Zirndorf und Stein.  
Lernen Sie uns kennen.



vhs-Team Zirndorf

Foto: v.l.n.r.

**Dr. Caroline Kerner**

Leitung Volkshochschule Zirndorf  
Programmbereichsleitung Grundbildung

**Sylvia Brehm**

Programmbereichsleitung Sprachen & Kommunikation, Beruf & Medienpraxis, vhs unterwegs

**Jennifer Grave**

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

**Hanni Buchholz**

Projektplanerin  
Ferienprogramme

Foto: rechts



vhs-Team Stein

Foto: v.l.n.r.

**Patricia Brückner**

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

**Kathrin Kallert**

Leitung Volkshochschule Stein

**Katarzyna Kitzinger**

Programmbereichsleitung Gesundheit & Fitness,  
Kultur & Gestalten, Grundbildung

**Alexandra Meier**

Programmbereichsleitung vhs unterwegs



**VHS UNTERWEGS**

Programm Sommer-Trimester 2025



TAGESFAHRTEN

**25S 7000 Z Heidelberg erleben – Romantik, Schloss und historische Altstadt**

Entdecken Sie bei unserer Tagesfahrt die malerische Stadt Heidelberg. Erleben Sie die beeindruckende Schlossruine mit Blick über den Neckar, flanieren Sie durch die barocke Altstadt und genießen Sie das besondere Flair dieser geschichtsträchtigen Stadt.

Kursleitung: Sylvia Brehm | Samstag, 12.07.2025, 09:00-21:00 Uhr,  
1x | Treffpunkt Zirndorf Schulbushaltestelle-Grundschule 2 /  
Steinweg | Gebühr: 50,00 €

**25S 7001 Z Würzburger Magical History Städtetour mit Straßenkabarett mit Verköstigung**

Erleben Sie Würzburg und seine faszinierenden Sehenswürdigkeiten auf entspannte und bequeme Weise während unserer Magical History Bustour. Begleiten Sie uns anschließend auf ein unvergessliches Abenteuer, das typisch fränkische Lebensfreude und Humor verkörpert – ein Straßenkabarett mit kulinarischen Genüssen!

Kursleitung: Sylvia Brehm | Samstag, 13.09.2025, 10:30-19:30 Uhr,  
1x | Treffpunkt Zirndorf Schulbushaltestelle-Grundschule 2 /  
Steinweg | Gebühr: 79,00 €

**25H 7002 Z Süße Verführung und Weihnachtszauber - Pralinenfabrik & Weihnachtsmarkt Thurn und Taxis**

Erleben Sie mit uns einen festlichen Ausflug nach Regensburg: Starten Sie mit einem süßen Highlight und besuchen Sie die Pralinenfabrik in Laaber und begleiten Sie uns anschließend auf den romantischen Weihnachtsmarkt auf Schloss Thurn und Taxis. Ein perfekter Tag für alle Sinne!

Kursleitung: Sylvia Brehm | Samstag, 13.12.2025, 10:30-19:30 Uhr,  
1x | Treffpunkt Zirndorf Schulbushaltestelle-Grundschule 2 /  
Steinweg | Gebühr: 50,00 €

*Gemeinsam unterwegs*

Offene Sinne. Schöne Orte.

Besondere Geschichten.

Kommen Sie mit uns auf Tour,

gewinnen Sie faszinierende Einblicke

und lassen Sie sich von Neuem berühren.



## THEMENFÜHRUNGEN

NEU

### 25S 7301 S Bauernhof Inside - Einblick in eine moderne und nachhaltige Landwirtschaft mit Tierhaltung

Kursleitung: Bettina Hechtel | Montag, 19.05.2025, 15:30-17:00 Uhr, 1x | Treffpunkt: Bauernhof Hechtel, Stein-Bertelsdorf | Gebühr: 8,00 €

NEU

### 25S 7302 S Vom Leben auf der Straße - Schichtwechsel Ein Stadtrundgang - Nürnberg aus einer anderen Perspektive kennenlernen, mit dem Blick auf soziale Schichten, auf Armut und Behinderung, Sucht und Ausgrenzung.

Kursleitung: Straßenkreuzer e.V. | Donnerstag, 22.05.2025, 16:00-17:30 Uhr, 1x | Treffpunkt: Handwerkerhof, Nürnberg | Gebühr: 14,00 €

### 25S 7302 Z Woher kommt unser Trinkwasser?

#### Einblicke in die Trinkwasserversorgung und Besichtigung des Wasserwerks in Weinzierlein der Stadtwerke Zirndorf GmbH

Kursleitung: Armin Betz | Mittwoch, 04.06.2025, 16:30-18:30 Uhr, 1x | Treffpunkt: zwischen Kernmühle und Weinzierlein am Waldrand | Gebühr: 5,00 €

NEU

### 25S 7301 Z Stadtrallye en Français – Sprache erleben! Partez à l'aventure & pratiquez le français en mouvement ! Französisch lernen & die Stadt neu erleben

Kursleitung: Daniela Fränkel | Samstag, 24.05.2025, 16:00-18:00 Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3 | Gebühr: 15,00 €

NEU

### 25S 7303 S Stadionführung im Sportpark Ronhof - Zugang zu den Katakomben der Mannschaft und ein Blick hinter die Kulissen des Spieltags der Spielvereinigung Greuther Fürth

Kursleitung: SpVgg Greuther Fürth | Montag, 02.06.2025, 17:00-18:30 Uhr, 1x | Treffpunkt: SpVgg Greuther Fürth | Gebühr: 15,00 €

NEU

### 25S 7303 Z Von der Biene zum Honig - Hinter den Kulissen des Imkervereins Cadolzburg

Kursleitung: Inga Klingner | Freitag, 09.05.2025, 16:00-17:30 Uhr, 1x | Imkerverein Cadolzburg e.V., Lehrbienenstand des Imkervereins | Gebühr: 9,50 €

NEU

### 25S 7305 S Alpaka Tour mit Vesper - Dein Date mit dem "Kuscheltier" der besonderen Art

Kursleitung: Butzenhof Alpaka | Samstag, 05.07.2025, 15:00-16:30 Uhr, 1x | Treffpunkt: Butzenhof-Alpakas, Butzenhof 1, 91560 Heilsbronn-Weite | Gebühr: 33,00 €

### 25S 7306 Z Ein Blick hinter die Kulissen: Feuerwache Zirndorf mit Feuerwehr- und Wasserspielen (speziell für Kinder von 6-12 Jahren)

Kursleitung: Maximilian Neumann | Freitag, 09.05.2025, 15:00-18:00 Uhr, 1x | Feuerwache Zirndorf | Gebühr: 10,00 €

NEU

### 25S 7307 Z Ein Blick hinter die Kulissen: Feuerwache Zirndorf - Feuerlöschtraining und echtes Feuerlöschen

für Kids & Teens ab 12 Jahren - und Erwachsene  
Kursleitung: Maximilian Neumann | Freitag, 16.05.2025, 15:00-18:00 Uhr, 1x | Feuerwache Zirndorf | Gebühr: 10,00 €

## GENUSSWANDERUNGEN & KÖSTLICHKEITEN

### 25S 2002 Z Grüne Auszeit – Kraft aus der Natur Wildpflanzenzauber entlang des Muselbachs

Kursleitung: Marion Schönheiter-Konopik | Mittwoch, 14.05.2025, 17:00-19:30 Uhr, 1x | Treffpunkt: 90574 Roßtal-Ortsteil: Stöckach, Ecke Erlachstraße / F | Gebühr: 25,00 €

### 25S 2003 Z Wildpflanzenkostbarkeiten der Kelten – Entdeckungstour im Mühlbachgrund

Kursleitung: Marion Schönheiter-Konopik | Mittwoch, 28.05.2025, 17:00-20:00 Uhr, 1x | Treffpunkt: 90574 Roßtal: Bolzplatz, Ecke Sudetenstraße / Untere B | Gebühr: 28,00 €

### 25S 2004 Z Wilde Köstlichkeiten am Wegesrand im Bibertgrund

Kursleitung: Marion Schönheiter-Konopik | Mittwoch, 11.06.2025, 17:00-19:30 Uhr, 1x | Treffpunkt: ASV-Weinzierlein-Wintersdorf e.V., Frankenstraße | Gebühr: 25,00 €

### 25S 2005 Z Verführung für alle Sinne - Sommer-Wildkräuter im Pinder Park

Kursleitung: Marion Schönheiter-Konopik | Mittwoch, 25.06.2025, 17:00-19:30 Uhr, 1x | Treffpunkt: Beim Lidl-Parkplatz, Zirndorf, Thomas-Mann-Straße | Gebühr: 25,00 €

## STÄDTISCHES MUSEUM ZIRNDORF

### Zirndorfer Blechspielzeug

### Zirndorf im Dreißigjährigen Krieg



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

Di-So 11-16 Uhr

Juli/August Di-Do 11-16 Uhr Fr-So 11-17 Uhr

Spitalstr. 2 90513 Zirndorf [www.museum.zirndorf.de](http://www.museum.zirndorf.de) 0911 96060590

Kindergeburtstage



## YOGA

### 25S 1010 S Hatha-Yoga

Kursleitung: Gabriela Schauer | Montag, 28.04.2025 - 14.07.2025,  
17:45-18:45 Uhr, 10x | Grundschule Stein, Neuwerker Weg 29,  
Aula | Gebühr: 40,00 €

### 25S 1011 S Hatha-Yoga

Kursleitung: Gabriela Schauer | Montag, 28.04.2025 - 14.07.2025,  
19:00-20:00 Uhr, 10x | Grundschule Stein, Neuwerker Weg 29,  
Aula | Gebühr: 40,00 €

### 25S 1012 S Hatha-Yoga

Kursleitung: Gabriela Schauer | Montag, 28.04.2025 - 14.07.2025,  
20:15-21:15 Uhr, 10x | Grundschule Stein, Neuwerker Weg 29,  
Aula | Gebühr: 40,00 €

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

Kursleitung: Gabriela Schauer | Mittwoch, 30.04.2025 - 16.07.2025,  
17:30-18:30 Uhr, 10x | Grundschule Stein, Neuwerker Weg 29,  
Aula | Gebühr: 40,00 €

### 25S 1010 Z Ha-Tha-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, 29.04.2025 -  
15.07.2025, 19:30-21:00 Uhr, 10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4,  
Raum 1 (EG) | Gebühr: 89,00 €

### 25S 1013 S Yoga - sanfte Mittelstufe

Kursleitung: Sibylle Weiler | Montag, 28.04.2025 - 14.07.2025,  
19:15-20:45 Uhr, 10x | Alte Kirche, Alter Kirchplatz 8, Saal (OG),  
Stein | Gebühr: 60,00 €

### 25S 1014 S Starte mit Yoga in den Tag! - Kleingruppe -

Kursleitung: Susanne Iuliano | Dienstag, 29.04.2025 - 22.07.2025,  
09:00-10:30 Uhr, 10x | Kulturhaus Stein, Gasweg 1, Zi. 205 |  
Gebühr: 90,00 €

### 25S 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, 02.05.2025 -  
18.07.2025, 09:00-10:30 Uhr, 10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4,  
Raum 6 (2.OG) | Gebühr: 89,00 €

### 25S 1014 Z 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.**  
Kursleitung: Kerstin Führes | Dienstag, 29.04.2025 - 15.07.2025,  
08:15-09:45 Uhr, 9x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) |  
Gebühr: 80,00 €

### 25S 1015 Z 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.

Kursleitung: Kerstin Führes | Dienstag, 29.04.2025 - 15.07.2025,  
10:00-11:30 Uhr, 9x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) |  
Gebühr: 80,00 €

### 25S 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, 30.04.2025 - 16.07.2025,  
16:45-18:15 Uhr, 9x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) |  
Gebühr: 80,00 €

### 25S 1016 S Yoga für den Rücken

Kursleitung: Tatjana Bektovic | Mittwoch, 30.04.2025 - 30.07.2025,  
17:00-18:30 Uhr, 10x | Alte Kirche, Alter Kirchplatz 8, Saal (OG),  
Stein | Gebühr: 60,00 €

### 25S 1017 S Yoga für gesunde Gelenke Kleingruppe I, Pawanmuktasana

Kursleitung: Anna Kalaydzhieva | Dienstag, 29.04.2025 -  
27.05.2025, 17:30-19:00 Uhr, 5x | Kulturhaus Stein, Gasweg 1,  
Zi. 205 | Gebühr: 49,00 €

### 25S 1019 S Yoga für gesunde Gelenke Kleingruppe II

Kursleitung: Anna Kalaydzhieva | Dienstag, 24.06.2025 - 22.07.2025,  
17:30-19:00 Uhr, 5x | Kulturhaus Stein, Gasweg 1, Zi. 205 |  
Gebühr: 49,00 €

### 25S 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, 08.05.2025 - 17.07.  
2025, 18:00-19:30 Uhr, 8x | Kulturhaus Stein, Gasweg 1, Zi. 205 |  
Gebühr: 72,00 €

### 25S 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, 07.05.2025 - 09.07.2025,  
18:00-19:15 Uhr, 8x | Neue Mitte Zirndorf, Breslauer Str. 34 |  
Gebühr: 64,00 €

### 25S 1019 Z Vinyasa Yoga – Flow and Glow für Beginner 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. - Kleingruppe -

Kursleitung: wird noch bekannt gegeben | Donnerstag, 08.05.2025 -  
17.07.2025, 18:30-19:45 Uhr, 8x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 3  
(1.OG) | Gebühr: 64,00 €

### 25S 1020 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, 28.04.2025 - 14.07.2025,  
19:30-20:30 Uhr, 10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) |  
Gebühr: 60,00 €



**25S 1021 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, 30.04.2025 - 16.07.2025, 18:00-19:30 Uhr, 10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 6 (2.OG) | Gebühr: 89,00 €

**25S 1022 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 durch intensive, dynamische Bewegungsfolgen und tiefe Meditation**

Kursleitung: Sabine Meierhöfer | Dienstag, 29.04.2025 - 15.07.2025, 17:45-19:30 Uhr, 10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 99,00 €

**25S 1023 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**

Kursleitung: Inga Wölfling-Büttner | Donnerstag, 08.05.2025 - 31.07.2025, 17:00-18:30 Uhr, 10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 6 (2.OG) | Gebühr: 89,00 €

**25S 1024 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, 28.04.2025 - 14.07.2025, 16:30-18:00 Uhr, 10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 70,00 €

NEU

**25S 1026 Z Yoga XXL – Bewegung mit Leichtigkeit & Wohlgefühl  
Yoga ist für alle da – egal, welche Größe Sie tragen!**

Kursleitung: Andrea Adams | Dienstag, 29.04.2025 - 03.06.2025, 15:00-16:00 Uhr, 6x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 42,00 €

**25S 1027 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, 28.04.2025 - 14.07.2025, 18:15-19:45 Uhr, 10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 6 (2.OG) | Gebühr: 89,00 €

**25S 1028 Z Männer-Yoga - Kraft, Beweglichkeit, Ruhe  
Finde den idealen Mix aus körperlicher Herausforderung und mentaler Entspannung. Stress abbauen und neue Energie tanken.**

Kursleitung: Sabine Meierhöfer | Mittwoch, 30.04.2025 - 16.07.2025, 19:30-21:00 Uhr, 10x | Neue Mitte Zirndorf, Breslauer Str. 34 (rechts) | Gebühr: 89,00 €

60+

**25S 1031 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: Andrea Adams | Dienstag, 29.04.2025 - 03.06.2025, 16:15-17:45 Uhr, 6x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 50,00 €

**25S 1032 Z Senioren-yoga – 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 – alles in Ihrem eigenen Tempo.**

Kursleitung: Sandra Huber | Dienstag, 29.04.2025 - 27.05.2025, 09:30-10:30 Uhr, 5x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 3 (1.OG) | Gebühr: 30,00 €

60+

**25S 1033 Z Senioren-yoga – 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 – alles in Ihrem eigenen Tempo.**

Kursleitung: Sandra Huber | Dienstag, 24.06.2025 - 22.07.2025, 09:30-10:30 Uhr, 5x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 3 (1.OG) | Gebühr: 30,00 €

**25S 1036 Z Familien-Yoga – Gemeinsam entspannen und sich bewegen. Yoga für die ganze Familie: gemeinsam neue Energie tanken Wir stärken das Band zwischen Eltern und Kindern durch gemeinsame Yoga-Übungen. Erlebt Spaß, Entspannung und neue Energie als Familie**

Kursleitung: wird noch bekannt gegeben | Samstag, 17.05.2025, 09:45-11:45 Uhr, 1x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 25,00 €

**25S 1037 Z Familien-Yoga – Gemeinsam entspannen und sich bewegen. Yoga für die ganze Familie: gemeinsam neue Energie tanken. Wir stärken das Band zwischen Eltern und Kindern durch gemeinsame Yoga-Übungen. Erlebt Spaß, Entspannung und neue Energie als Familie in ein**

Kursleitung: wird noch bekannt gegeben | Samstag, 05.07.2025, 09:45-11:45 Uhr, 1x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 25,00 €

## PILATES

**25S 1041 S Fit und in Form durch Pilates**

Kursleitung: Oksana Yurchenko | Montag, 28.04.2025 - 21.07.2025, 18:15-19:15 Uhr, 11x | Mittelschule Stein, Neuwerker Weg 29, Kleine Turnhalle | Gebühr: 42,00 €

**25S 1044 S Fit und in Form durch Pilates**

Kursleitung: Oksana Yurchenko | Dienstag, 29.04.2025 - 29.07.2025, 09:00-10:00 Uhr, 10x | Alte Kirche, Alter Kirchplatz 8, Saal (OG), Stein | Gebühr: 38,00 €

**25S 1045 S Pilates für den Rücken 50+**

Kursleitung: Oksana Yurchenko | Dienstag, 29.04.2025 - 29.07.2025, 10:15-11:15 Uhr, 10x | Alte Kirche, Alter Kirchplatz 8, Saal (OG), Stein | Gebühr: 38,00 €

50+

**25S 1045 Z Mit Pilates im Gleichgewicht. Erleben Sie, wie Sie durch sanfte Pilates-Übungen Ihre Haltung und Flexibilität verbessern. Machen Sie mit und spüren den Unterschied!**

Kursleitung: Karin Angermüller-Schmidt | Donnerstag, 08.05.2025 - 31.07.2025, 18:45-19:45 Uhr, 10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 48,00 €

**25S 1046 Z Mit Pilates im Gleichgewicht. Erleben Sie, wie Sie durch sanfte Pilates-Übungen Ihre Haltung und Flexibilität verbessern. Machen Sie mit und spüren den Unterschied!**

Kursleitung: Karin Angermüller-Schmidt | Donnerstag, 08.05.2025 - 31.07.2025, 20:00-21:00 Uhr, 10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 48,00 €



**25S 1047 Z Mit Pilates im Gleichgewicht. Erleben Sie, wie Sie durch sanfte Pilates-Übungen Ihre Haltung und Flexibilität verbessern. Machen Sie mit und spüren den Unterschied!**

Kursleitung: Karin Angermüller-Schmidt | Freitag, 02.05.2025 - 18.07.2025, 09:00-10:30 Uhr, 10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 60,00 €

**25S 1048 Z Pilates & Faszien. Ein faszi(e)nierendes Training für Körper und Geist, um Verspannungen zu lösen und Beweglichkeit zu fördern. Gönnen Sie sich dieses ganzheitliche Training!**

Kursleitung: Elke Weißenberger | Donnerstag, 08.05.2025 - 17.07.2025, 17:30-18:30 Uhr, 6x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 32,00 €

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

Kursleitung: Elke Weißenberger | Donnerstag, 08.05.2025 - 17.07.2025, 18:45-19:45 Uhr, 6x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 6 (2.OG) | Gebühr: 32,00 €

## QI GONG

60+

**25S 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, 06.05.2025 - 08.07.2025, 13:30-14:45 Uhr, 8x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 56,00 €

**25S 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. Ideal um Körper und Geist in Einklang zu bringen.**

Kursleitung: Johanna Zwager | Donnerstag, 08.05.2025 - 17.07.2025, 09:15-10:30 Uhr, 6x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 3 (1.OG) | Gebühr: 42,00 €

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

Kursleitung: Johanna Zwager | Donnerstag, 08.05.2025 - 24.07.2025, 15:30-16:45 Uhr, 6x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 42,00 €

**25S 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, 30.04.2025 - 04.06.2025, 17:45-18:45 Uhr, 6x | KiTa Sternschnuppe, Geisleithenstr. 40, Zirndorf | Gebühr: 52,00 €

**25S 1068 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, 23.07.2025 - 10.09.2025, 17:45-18:45 Uhr, 8x | Neue Mitte Zirndorf, Breslauer Str. 34 | Gebühr: 68,00 €

## HIT - HIGH INTENSITY

**25S 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!**

Kursleitung: Silvia Nikolic | Samstag, 03.05.2025 - 26.07.2025, 11:15-12:15 Uhr, 10x | Neue Mitte Zirndorf, Breslauer Str. 34 | Gebühr: 59,00 €

**25S 1119 Z Zumba® Gold mit Lucia - Tanz und Fitness für jede Altersgruppe mit sanften Bewegungen. Fit halten und Freude an der Bewegung – unabhängig von Ihrem Fitnesslevel.**

Kursleitung: Lucia Coppola | Mittwoch, 30.04.2025 - 16.07.2025, 10:15-11:00 Uhr, 10x | Neue Mitte Zirndorf, Breslauer Str. 34 | Gebühr: 53,00 €

**25S 1121 S Zumba® Fitness für Anfänger**

Kursleitung: Vera Homayunfar | Donnerstag, 08.05.2025 - 31.07.2025, 18:15-19:15 Uhr, 10x | Grundschule Stein, Neuerker Weg 29, Aula | Gebühr: 52,00 €

**25S 1122 S Zumba® Fitness für Fortgeschrittene**

Kursleitung: Vera Homayunfar | Donnerstag, 08.05.2025 - 31.07.2025, 19:30-20:30 Uhr, 10x | Grundschule Stein, Neuerker Weg 29, Aula | Gebühr: 52,00 €

**25S 1123 Z Zumba® Fitness mit Tanja**

**Lassen Sie sich mitreißen und steigern Sie Ihre Fitness auf eine unterhaltsame Art**

Kursleitung: Tanja Hübner | Donnerstag, 08.05.2025 - 24.07.2025, 18:15-19:15 Uhr, 6x | KiTa Purzelbaum, Am Achterplätzchen 4, Zirndorf | Gebühr: 35,00 €

**25S 1124 Z Zumba® Fitness mit Valeria**

**Lassen Sie sich mitreißen und steigern Sie Ihre Fitness auf eine unterhaltsame Art**

Kursleitung: Valeria Gabriele | Montag, 28.04.2025 - 14.07.2025, 18:10-19:10 Uhr, 10x | KiTa Purzelbaum, Am Achterplätzchen 4, Zirndorf | Gebühr: 53,00 €

Allianz 

Persönlich. Digital. Nah.  
Ihre Allianz vor Ort.

Franziska Boensch

Allianz Generalvertretung  
Nürnberger Str. 23, 90513 Zirndorf  
☎ 09 11.60 33 34, 📞 09 11.60 33 34  
agentur.boensch@allianz.de  
allianz-boensch.de





**25S 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, 29.04.2025 - 01.07.2025, 19:00-20:15 Uhr, 8x | Neue Mitte Zirndorf, Breslauer Str. 34 | Gebühr: 52,00 €

**25S 1204 Z HIIT-Functional Training – Power-Workout für maximale Fitness. Intensives Intervalltraining mit spürbarer Wirkung! Perfekt für alle, die „mehr“ wollen.**

Kursleitung: Madeleine Benitez | Donnerstag, 08.05.2025 - 31.07.2025, 16:00-17:00 Uhr, 10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 3 (1.OG) | Gebühr: 65,00 €

**25S 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, 28.04.2025 - 28.07.2025, 19:15-20:30 Uhr, 11x | Neue Mitte Zirndorf, Breslauer Str. 34 | Gebühr: 52,00 €

**25S 1206 S PowerBodyShape. Kräftigung und Straffung von Brust, Bauch, Rücken, Po und Beinen**

Kursleitung: Eva Regina Schwarz-Spliesgart | Dienstag, 29.04.2025 - 29.07.2025, 19:30-20:45 Uhr, 11x | Grundschule Stein, Neuerker Weg 29, Aula | Gebühr: 52,00 €

**25S 1206 Z Back & Stretch – Stärkung für den Rücken, Entspannung für den Körper. Stärken Sie Ihre Rumpfmuskulatur und verbessern Sie Ihre Haltung. Lassen Sie Ihre Verspannungen hinter sich. - Kleingruppe -**

Kursleitung: Madeleine Benitez | Donnerstag, 08.05.2025 - 31.07.2025, 17:15-18:15 Uhr, 10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 3 (1.OG) | Gebühr: 60,00 €

**25S 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, 28.04.2025 - 14.07.2025, 17:10-18:10 Uhr, 10x | Neue Mitte Zirndorf, Breslauer Str. 34 | Gebühr: 60,00 €

**25S 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, 08.05.2025 - 17.07.2025, 18:10-19:10 Uhr, 8x | Neue Mitte Zirndorf, Breslauer Str. 34 | Gebühr: 48,00 €

**25S 1215 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, 08.05.2025 - 17.07.2025, 19:15-20:30 Uhr, 8x | Neue Mitte Zirndorf, Breslauer Str. 34 | Gebühr: 52,00 €

**25S 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, 30.04.2025 - 16.07.2025, 09:00-10:00 Uhr, 10x | Neue Mitte Zirndorf, Breslauer Str. 34 | Gebühr: 48,00 €

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

Kursleitung: Oksana Yurchenko | Montag, 28.04.2025 - 21.07.2025, 17:00-18:00 Uhr, 11x | Mittelschule Stein, Neuerker Weg 29, Kleine Turnhalle | Gebühr: 50,00 €

**25S 1217 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, 09.05.2025 - 25.07.2025, 08:15-09:15 Uhr, 10x | Neue Mitte Zirndorf, Breslauer Str. 34 | Gebühr: 48,00 €

## AQUA FIT

Kursgebühren zzgl. Badeintritt  
(i. H. v. 11,00 €)



**25S 1311 S Aquafit - Wassergymnastik**

Kursleitung: Palm Beach Freizeitbad | Montag, 28.04.2025 - 28.07.2025, 11:00-11:30 Uhr, 12x | Freizeitbad Palm Beach, Albertus-Magnus-Str. 29, Stein | Gebühr: 26,00 €

**25S 1312 S Aquafit - Wassergymnastik**

Kursleitung: Palm Beach Freizeitbad | Montag, 28.04.2025 - 28.07.2025, 17:00-17:30 Uhr, 12x | Freizeitbad Palm Beach, Albertus-Magnus-Str. 29, Stein | Gebühr: 26,00 €

## GYMNASTIK & BEWEGUNG

**25S 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, 28.04.2025 - 14.07.2025, 19:15-20:30 Uhr, 10x | KiTa Purzelbaum, Am Achterplätzchen 4, Zirndorf | Gebühr: 60,00 €



## 25S 1401 Z Ganzkörpertraining mit dem Theraband

Kursleitung: Michael Braun | Dienstag, 29.04.2025 - 01.07.2025,  
09:30-10:30 Uhr, 6x | Neue Mitte Zirndorf, Breslauer Str. 34 |  
Gebühr: 30,00 €

## 25S 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, 30.04.2025 - 04.06.2025,  
10:30-11:15 Uhr, 6x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) |  
Gebühr: 30,00 €

## 25S 1403 Z Fit - Gymnastik zum Wochenstart I - Energiegeladen in die neue Woche Bringen Sie Schwung in Ihren Wochenstart mit abwechslungsreichen Übungen für Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit.

Kursleitung: Sabine Meierhöfer | Montag, 28.04.2025 -  
14.07.2025, 08:45-09:45 Uhr, 10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4,  
Raum 1 (EG) | Gebühr: 48,00 €

## 25S 1404 Z Fit - Gymnastik zum Wochenstart II - Energiegeladen in die neue Woche. Bringen Sie Schwung in Ihren Wochenstart mit abwechslungsreichen Übungen für Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit.

Kursleitung: Sabine Meierhöfer | Montag, 28.04.2025 -  
14.07.2025, 10:00-11:00 Uhr, 10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4,  
Raum 1 (EG) | Gebühr: 48,00 €

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

Kursleitung: Anna Pirner | Dienstag, 29.04.2025 - 29.07.2025,  
19:15-20:15 Uhr, 12x | Grundschule Stein, Mühlstr. 29,  
Turnhalle | Gebühr: 45,00 €

## 25S 1406 Z Gute-Laune-Fitness: Fit und Fröhlich durch den Tag Dieser Kurs verspricht Fitness mit einem Lächeln.

Kursleitung: Ludmilla Zellner | Mittwoch, 30.04.2025 -  
16.07.2025, 18:00-19:00 Uhr, 10x | Neue Mitte Zirndorf,  
Breslauer Str. 34 | Gebühr: 48,00 €

## 25S 1407 Z Gute-Laune-Fitness: Fit und Fröhlich durch den Tag Dieser Kurs verspricht Fitness mit einem Lächeln.

Kursleitung: Ludmilla Zellner | Mittwoch, 30.04.2025 -  
16.07.2025, 19:15-20:15 Uhr, 10x | Neue Mitte Zirndorf,  
Breslauer Str. 34 | Gebühr: 48,00 €



 **STEIN Card**  
www.steincard.de



## 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



**25S 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, 03.05. - 26.07.2025, 12:15-13:15 Uhr, 10x | Neue Mitte Zirndorf, Breslauer Str. 34 | Gebühr: 48,00 €



**25S 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, 23.05.25 - 11.07.25, 16.30 - 17.15 Uhr, 6x | Neue Mitte Zirndorf, Breslauer Str. 34 | Gebühr: 36,00 € | Mitbringen: Bequeme Kleidung, Matte, Handtuch, Getränk



**25S 1415 S Gesundheits- und Wirbelsäulengymnastik**

Kursleitung: Anna Pirner | Dienstag, 29.04. - 29.07.2025, 18:00-19:00 Uhr, 12x | Grundschule Stein, Mühlstr. 29, Turnhalle | Gebühr: 45,00 €

**25S 1416 S Gesundheits- und Wirbelsäulengymnastik**

Kursleitung: Anna Pirner | Mittwoch, 30.04. - 30.07.2025, 18:45-19:45 Uhr, 11x | Grundschule Stein, Neuwerker Weg 29, Aula | Gebühr: 42,00 €

**25S 1418 Z Wirbelsäulengymnastik I Gezieltes Training für eine starke Wirbelsäule und mehr Beweglichkeit. Perfekt für alle, die Rückenschmerzen vorbeugen möchten.**

Kursleitung: Elisabeth Heinicke | Mittwoch, 30.04.- 16.07.2025, 18:30-19:30 Uhr, 10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 48,00 €

**25S 1419 Z Wirbelsäulengymnastik II Gezieltes Training für eine starke Wirbelsäule und mehr Beweglichkeit. Perfekt für alle, die Rückenschmerzen vorbeugen möchten.**

Kursleitung: Elisabeth Heinicke | Mittwoch, 30.04. - 16.07.2025, 19:45-20:45 Uhr, 10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 48,00 €

**25S 1420 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. Der erste Schritt zu einem schmerzfreien Alltag!**

Kursleitung: Anna Velisek | Mittwoch, 21.05.2025 - 21.05.2025, 17:30-21:30 Uhr, 1x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 5 (2.OG) | Gebühr: 25,00 €

**25S 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, 28.04.2025 - 14.07.2025, 16:00-17:00 Uhr, 10x | Neue Mitte Zirndorf, Breslauer Str. 34 | Gebühr: 48,00 €

**25S 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, 08.05.2025 - 31.07.2025, 18:00-19:00 Uhr, 10x | Tanzschule Forum, Am Rathaus 14, Oberasbach | Gebühr: 52,00 €

**25S 1427 Z Osteoporose-Gymnastik – Mehr Stabilität und Balance im Alltag. Stärken Sie Ihre Knochen und verbessern Sie Ihre Beweglichkeit mit gezielten Übungen.**

**Neues Kursangebot - Jetzt als Highlight buchen!**

Kursleitung: Andreas Dietl | Freitag, 09.05. - 27.06.2025, 17:30-18:45 Uhr, 8X | Neue Mitte Zirndorf, Breslauer Str. 34 | Gebühr: 48,00 €



**25S 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, 09.05.2025 - 25.07.2025, 09:30-10:30 Uhr, 10x | Neue Mitte Zirndorf, Breslauer Str. 34 | Gebühr: 48,00 €

**25S 1433 Z Starker Rücken - Starker Tag! Effektives Rücken- und Ganzkörpertraining mit dem Theraband**

Kursleitung: Michael Braun | Montag, 28.04.2025 - 30.06.2025, 09:30-10:30 Uhr, 6x | Neue Mitte Zirndorf, Breslauer Str. 34 | Gebühr: 30,00 €



**25S 1434 Z Starker Rücken - Starker Abend! Effektives Rücken- und Ganzkörpertraining mit dem Theraband**

Kursleitung: Michael Braun | Donnerstag, 08.05.2025 - 10.07.2025, 17:00-18:00 Uhr, 6x | Neue Mitte Zirndorf, Breslauer Str. 34 | Gebühr: 30,00 €



**Mieten. Kaufen.  
Leben. In Zirndorf  
und Umgebung.**

[www.wbg-zirndorf.de](http://www.wbg-zirndorf.de)



50+

**25S 1452 Z Gymnastik 50+ – Fit und gesund**  
Altersgerechtes Training für Kraft, Beweglichkeit und Gleichgewicht. Bleiben Sie aktiv und fördern Sie Ihre Gesundheit!

Kursleitung: Gabriele Halter-Rewitzer | Donnerstag, 08.05.2025 - 24.07.2025, 09:00-10:00 Uhr, 8x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 39,00 €

50+

**25S 1453 Z Gymnastik 50+ – Fit und gesund**  
Altersgerechtes Training für Kraft, Beweglichkeit und Gleichgewicht. Bleiben Sie aktiv und fördern Sie Ihre Gesundheit!

Kursleitung: Gabriele Halter-Rewitzer | Donnerstag, 08.05.2025 - 24.07.2025, 10:15-11:15 Uhr, 8x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 39,00 €

NEU

**25S 1454 Z Fit und Vital am Nachmittag - Gymnastik für Gesundheit und Beweglichkeit in der Kleingruppe**

Kursleitung: Gabriele Halter-Rewitzer | Dienstag, 06.05.2025 - 22.07.2025, 16:30-17:30 Uhr, 9x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 3 (1.OG) | Gebühr: 46,00 €

NEU

70+

**25S 1456 S Fit und vital ins hohe Alter – Gymnastik 70+**

Kursleitung: Gabriele Halter-Rewitzer | Montag 28.04.2025 - 28.07.2025, 11:30-12:30 Uhr, 10x | Alte Kirche Stein, Saal OG, Alter Kirchplatz 8 | Gebühr: 41,00 €

**25S 1456 Z Gymnastik Senioren 60+ Gymnastik, Atemtechnik, Reaktions- und Gleichgewichtsübungen**

Kursleitung: Andrea Adams | Mittwoch, 30.04.2025 - 04.06.2025, 09:30-10:15 Uhr, 6x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 30,00 €

60+

## ENTSPANNUNG & STRESSBEWÄLTIGUNG

**25S 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, 21.05.2025 - 28.05.2025, 18:15-19:30 Uhr, 2x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 3 (1.OG) | Gebühr: 24,00 €

**25S 1568 Z Entspannung mit dem Atem - Workshop zu Atemtechniken für Ruhe und Erholung. Tief durchatmen und entdecken, wie Sie durch einfache Atemtechniken Ruhe und neue Energie finden. Ihr Atem kann Ihr bester Begleiter für Entspannung sein!**

Kursleitung: Kathrin Böhm | Dienstag, 24.06.2025, 18:30-20:00 Uhr, 1x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 6 (2.OG) | Gebühr: 12,00 €

**25S 1577 S Kraftquelle - Kraft, Bewegung und Stille erleben, den Atem reinigen und vertiefen**

Kursleitung: Gabriela Schauer | Montag, 21.07.2025, 18:00-19:30 Uhr, 1x | Grundschule Stein, Neuwerker Weg 29, Aula | Gebühr: 8,00 €

2025/  
2026



Musik machen und Spaß haben –  
in jedem Alter. Mehr Infos und  
unser aktuelles Kursprogramm:

[www.stein-musik.de](http://www.stein-musik.de)

"Mit musikalischer Bildung Zukunft gestalten."

Wir  
machen  
Musik ...

Musikschule  
Stein



Das Bildungszentrum der Musikschule Stein gemeinnützige GmbH wird gefördert durch die Stadt Stein und den Freistaat Bayern.



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

Kursleitung: Anna Velisek | Mittwoch, 02.07.2025 - 02.07.2025, 17:30-21:30 Uhr, 1x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 5 (2.OG) | Gebühr: 28,00 €

**25S 1581 S Entspannungsmassage für Schultern und Nacken**

Kursleitung: Beate Ziegler | Freitag, 16.05.2025 - 16.05.2025, 18:15-21:00 Uhr, 1x | Kulturhaus Stein, Gasweg 1, Zi. 202 | Gebühr: 16,00 €

60+

**25S 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 Zeit

Kursleitung: Eva Aarma | Dienstag, 29.04.2025 - 01.07.2025, 17:30-18:45 Uhr, 8x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 3 (1.OG) | Gebühr: 45,00 €

## OUTDOOR

NEU

**25S 1700 Z Sicher Fahrradfahren im Alter Ein ADAC Kurskonzept für die Generation 65+**

Kursleitung: Anja Miksch | Mittwoch, 07.05.2025 - 25.06.2025, 16:00-17:00 Uhr, 8x | Pausenhof der Realschule Zirndorf, Jakob-Wassermann-Str. 1 | Gebühr: 59,00 € (weitere Informationen zu unserem Kurs finden Sie auch auf [adac-nordbayern.de/sifar](http://adac-nordbayern.de/sifar))

ADAC

65+

**25S 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, 09.05.2025 - 25.07.2025, 16:00-17:00 Uhr, 6x | Treffpunkt: Parkplatz Waldfriedhof, Zirndorf | Gebühr: 30,00 €

NEU

**25S 1705 S Mountainbiken für Einsteiger. SingleTrails flüssig fahren und das Bike in jeder Situation beherrschen**

Kursleitung: Anja Miksch | Mittwoch, 14.05.2025 - 28.05.2025, 17:30-19:30 Uhr, 3x | Treffpunkt: Parkplatz Waldfriedhof, Zirndorf | Gebühr: 63,00 €

**25S 1710 S Golf Schnupperkurs - alles Wichtige rund ums Abschlagen, Putten und Pitchen. Inkl. Rangefee, Rangebälle, Leihschläger und Pro**

Kursleitung: GolfRange Nürnberg | Freitag, 04.07.2025 - 04.07.2025, 17:00-19:00 Uhr, 1x | GolfRange Nürnberg, Am Golfplatz 1, Nemsdorf | Gebühr: 33,00 €

## SELBSTVERTEIDIGUNG & KAMPFSPORT

NEU

**25S 1930 Z Selbstverteidigung speziell für Frauen**

Kursleitung: Ahmet Buzluhan | Donnerstag, 15.05.2025 - 24.07.2025, 16:55-17:55 Uhr, 8x | ASV Zirndorf, Schwabacher Str. 51 | Gebühr: 48,00 €

**25S 1933 S Selbstverteidigung durch Druck und Schmerzpunkte für Anfänger - entdecke die Kraft deines Körpers und lerne, dich effektiv und sicher zu verteidigen!**

Kursleitung: Michael Kreis | Sonntag, 25.05.2025, 10:00-14:00 Uhr, 1x | Alte Kirche, Alter Kirchplatz 8, Saal (OG), Stein | Gebühr: 27,00 €

NEU

**25S 1934 Z Jeet Kune Do – Auf den Spuren von Bruce Lee**

Entdecken Sie Bruce Lees einzigartige Kampfkunst und entwickeln Sie Stärke und Effizienz. Nutzen Sie die Chance und trainieren Sie wie ein Profi! (für Erwachsene + Teenager ab 16 Jahren)

Kursleitung: Jasko Sertovic | Mittwoch, 07.05.2025 - 04.06.2025, 16:30-17:30 Uhr, 5x | Neue Mitte Zirndorf, Breslauer Str. 34 | Gebühr: 38,00 €

**25S 1935 Z Jeet Kune Do – Auf den Spuren von Bruce Lee**

Entdecken Sie Bruce Lees einzigartige Kampfkunst und entwickeln Sie Stärke und Effizienz. Nutzen Sie die Chance und trainieren Sie wie ein Profi! (für Erwachsene + Teenager ab 16 Jahren)

Kursleitung: Jasko Sertovic | Mittwoch, 25.06.2025 - 23.07.2025, 16:30-17:30 Uhr, 5x | Neue Mitte Zirndorf, Breslauer Str. 34 | Gebühr: 38,00 €

Selbstverteidigung für Kinder auf Seite 26



## TANZEN

**25S 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, 28.04.2025 - 02.06.2025, 18:15-19:15 Uhr, 6x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 36,00 €

**25S 2505 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, 30.06.2025 - 28.07.2025, 18:15-19:15 Uhr, 5x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 30,00 €

**25S 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, 30.04. - 23.07.2025, 16:00-17:00 Uhr, 8x | Gemeindehaus St. Rochus, Pfarrhof 3, Zirndorf | Gebühr: 48,00 €

**25S 2510 S Volkstanz - Tanzen macht Freude!**

Kursleitung: Hans Ströbel | Dienstag, 29.04.2025 - 15.07.2025, 17:00-18:30 Uhr, 8x | Alte Kirche, Alter Kirchplatz 8, Saal (OG), Stein | Gebühr: 30,00 €

**25S 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, 29.04.2025 - 15.07.2025, 10:00-11:30 Uhr, 10x | ASV Zirndorf, Schwabacher Str. 51 | Gebühr: 45,00 €



## 25S 2513 S Geselliges Tanzen für Ältere und Jüngere

Kursleitung: Margarete Dudek | Mittwoch, 30.04.2025 - 23.07.2025, 10:00-11:30 Uhr, 11x | Alte Kirche, Alter Kirchplatz 8, Saal (OG), Stein | Gebühr: 42,00 €

## 25S 2514 S Geselliges Tanzen für Ältere und Jüngere

Kursleitung: Monica Becker | Donnerstag, 08.05.2025 - 31.07.2025, 09:30-11:00 Uhr, 10x | Alte Kirche, Alter Kirchplatz 8, Saal (OG), Stein | Gebühr: 38,00 €

## 25S 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, 29.04.2025 - 15.07.2025, 20:00-21:45 Uhr, 10x | Alte Kirche, Alter Kirchplatz 8, Saal (OG), Stein | Gebühr: 73,00 €

## 25S 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, 11.05.2025 - 27.07.2025, 17:00-18:45 Uhr, 8x | Alte Kirche, Alter Kirchplatz 8, Saal (OG), Stein | Gebühr: 58,00 €

## 25S 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, 30.04.2025 - 16.07.2025, 19:00-20:45 Uhr, 10x | Alte Kirche, Alter Kirchplatz 8, Saal (OG), Stein | Gebühr: 73,00 €

## 25S 2524 S Tango Argentino - Anfänger-Workshop. Tango vom Rio de la Plata mit seinen harmonischen Bewegungen erlernen

Kursleitung: Silke Adam-Hientz | Freitag, 16.05.2025, 17:30-20:30 Uhr, 1x | Alte Kirche, Alter Kirchplatz 8, Saal (OG), Stein | Gebühr: 18,00 €

## 25S 2525 S Tango Argentino - Anfänger-Workshop. Tango vom Rio de la Plata mit seinen harmonischen Bewegungen erlernen

Kursleitung: Silke Adam-Hientz | Sonntag, 25.05.2025, 14:30-17:30 Uhr, 1x | Alte Kirche, Alter Kirchplatz 8, Saal (OG), Stein | Gebühr: 18,00 €

## 25S 2526 S Tango Argentino - Aufbau-Workshop. Das bisher gelernte Repertoire wiederholen, die Führung verfeinern, und werden natürlich auch neue Figuren/Elemente im Tango und deren vielfältige Kombinationsmöglichkeiten erlernen.

Kursleitung: Silke Adam-Hientz | Sonntag, 01.06.2025, 13:30-16:30 Uhr, 1x | Alte Kirche, Alter Kirchplatz 8, Saal (OG), Stein | Gebühr: 18,00 €



SEHENHÖRENERLEBEN



  
PLUS X AWARD  
Metz  
DEUTSCHE  
MARKEN  
IKONE  
www.plusxaward.de

  
PLUS X AWARD  
Metz  
BESTE  
MARKE  
DES JAHRES  
2023  
www.plusxaward.de





## MALEN & GESTALTEN

### 25S 2100 S Zeichen- und Maltechniken

Kursleitung: Robert Balóiu | Dienstag, 29.04.2025 - 01.07.2025,  
19:00-21:00 Uhr, 8x | Mittelschule Stein, Neuwerker Weg 29,  
Zi. 107 - Textilarbeitsraum | Gebühr: 60,00 €

NEU

### 25F 2108 S Einzelcoaching Zeichnen - Schnupperstunde. Neue Wege und Möglichkeiten für Ihre Bilderwelten erkunden.

Kursleitung: Caroline Gerngroß | Mittwoch, 30.04.2025,  
16:00-17:30 Uhr, 1x | Sphinxart Atelier, Hauptstr. 39, Stein |  
Gebühr: 65,00 €

### 25S 2104 Z Aquarellmaler – Üben, austauschen, weiter- entwickeln – für alle Aquarell-Begeisterten. Gemeinsam den eigenen Stil finden und Aquarelltechniken vertiefen

Kursleitung: Ute Lina Höhn | Mittwoch, 07.05.2025 - 30.07.2025,  
10:00-12:00 Uhr, 11x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3,  
Atelier (Närraum, 2.St.) | Gebühr: 22,00 €  
Weitere Aquarell-Workshops zu speziellen Techniken ab April  
online – stöbern Sie rein und vertiefen Sie Ihre Fertigkeiten

### 25S 2106 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, 15.06.2025,  
10:00-17:00 Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3,  
Atelier (Närraum, 2.St.) | Gebühr: 37,00 €

NEU

### 25S 2107 Z Ladies Art Night oder Kreativ-Party – Kunst, Spaß und gute Laune! Erleben Sie einen rundum kreativen Abend, an dem Sie in geselliger Atmosphäre mit Acrylfarben experimentieren und dabei ein Glas Wein, Knabbereien und nette Gespräche genießen.

Kursleitung: Nina Buchholz | Freitag, 23.05.2025,  
19:00-22:00 Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3,  
Kreativwerkstatt (1.St.) | Gebühr: 40,00 € (inkl. Material)

NEU

### 25S 2108 Z Art Night Special Farben fließen lassen – Acryl Pouring & Swing Art!

Kursleitung: Nina Buchholz | Freitag, 11.07.2025,  
18:00-22:00 Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3,  
Kreativwerkstatt (1.St.) | Gebühr: 60,00 € (inkl. Material)

NEU

### 25S 2109 Z Art Night Special Action Painting – Malen mit Power & Bewegung!

Kursleitung: Nina Buchholz | Samstag, 12.07.2025,  
18:00-22:00 Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3,  
Kreativwerkstatt (1.St.) | Gebühr: 50,00 € (inkl. Material)

NEU

### 25S 2180 S Kreatives Duftatelier: Handgemachte Wellnessprodukte mit ätherischen Ölen

Kursleitung: Jessica Wolfrum | Montag, 26.05.2025,  
18:30-20:00 Uhr, 1x | Kulturhaus Stein, Gasweg 1, Zi. 202 |  
Gebühr: 49,00 €, (inkl. Material)

Bitte informieren Sie sich online inwieweit bei Kreativkursen  
in der Gebühr die Materialkosten inbegriffen sind.

### 25S 2190 S Pilzpapier herstellen -

**Pilze sind vielfältig - heute schöpfen wir mit Ihnen Papier**  
Kursleitung: Isabella Stecher | Montag, 19.05.2025,  
17:00-19:00 Uhr, 1x | Kulturhaus Stein, Gasweg 1, Zi. 202 |  
Gebühr: 55,00 €, (inkl. Material)

NEU

### 25S 2197 S Freundschaftsringe und Wickelringe aus Silber Trendy Silberringe für Sie und Ihn

Kursleitung: Renate Brandel-Motzel | Montag, 02.06.2025,  
17:30-21:00 Uhr, 1x | Mittelschule Stein, Neuwerker Weg 29,  
Zi. 110 - Werkraum | Gebühr: 20,00 €

### 25S 2223 S Rysin gießen – stilvolle Tablett gestalten

Kursleitung: Johanna Vogl | Montag, 30.06.2025, 18:30-20:30  
Uhr, 1x | Kulturhaus Stein, Gasweg 1, Zi. 202 | Gebühr: 31,00 €

## NÄHEN

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

Kursleitung: Ingeborg Müller | Mittwoch, 30.04.2025 -  
09.07.2025, 18:30-20:45 Uhr, 9x | Mittelschule Stein,  
Neuwerker Weg 29, Zi. 107 - Textilarbeitsraum | Gebühr: 65,00 €

### 25S 2212 Z Schneider- und Nähkurs - verwirklichen Sie Ihr eigenes Wunschstück! Vom ersten Nähversuch bis zum ersten eigenen Nähstück

Kursleitung: Rosemarie Mätzler | Montag, 05.05.2025 -  
23.06.2025, 09:00-12:00 Uhr, 6x | vhs kreativ, Zirndorf,  
Volkhardtstr. 3, Atelier (Närraum, 2.St.) | Gebühr: 60,00 €

### 25S 2213 Z Schneider- und Nähkurs - verwirklichen Sie Ihr eigenes Wunschstück! Vom ersten Nähversuch bis zum ersten eigenen Nähstück

Kursleitung: Rosemarie Mätzler | Donnerstag, 08.05.2025 -  
03.07.2025, 08:15-11:15 Uhr, 6x | vhs kreativ, Zirndorf,  
Volkhardtstr. 3, Atelier (Närraum, 2.St.) | Gebühr: 60,00 €

### 25S 2214 Z Schneider- und Nähkurs - verwirklichen Sie Ihr eigenes Wunschstück! Vom ersten Nähversuch bis zum ersten eigenen Nähstück

Kursleitung: Rosemarie Mätzler | Donnerstag, 08.05.2025 -  
03.07.2025, 18:30-21:30 Uhr, 6x | vhs kreativ, Zirndorf,  
Volkhardtstr. 3, Atelier (Närraum, 2.St.) | Gebühr: 60,00 €

### 25S 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, 07.05.2025 -  
23.07.2025, 16:30-18:30 Uhr, 9x | vhs kreativ, Zirndorf,  
Volkhardtstr. 3, Atelier (Närraum, 2.St.) | Gebühr: 42,00 €

## STRICKEN & HÄKELN

### 25S 2219 Z Entdecken Sie die Freude am gemeinsamen Stricken und Häkeln! Mit Unterstützung und Austausch gestalten Sie Ihre Handarbeitsprojekte in entspannter Atmosphäre.

Kursleitung: Helga Lunscher | Donnerstag, 08.05.2025 -  
24.07.2025, 10:00-12:00 Uhr, 6x (immer 2. und 4. Donnerstag im  
Monat) | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Kreativwerkstatt  
(1.St.) | gebührenfrei, Anmeldung notwendig



## TÖPFERN

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

Kursleitung: Michaela Senk | Dienstag, 06.05.2025 - 08.07.2025, 18:00-21:00 Uhr, 8x | Grundschule Stein, Mühlstr. 29, Zi. 22 | Gebühr: 88,00 €

**25S 2312 Z 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 mit fachkundiger Anleitung**

Kursleitung: Martina Wälzlein | Dienstag, 29.04.2025 - 03.06.2025, 09:00-11:15 Uhr, 6x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Kreativwerkstatt (1.St.) | Gebühr: 68,00 €

**25S 2314 Z 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 mit fachkundiger Anleitung**

Kursleitung: Martina Wälzlein | Dienstag, 29.04.2025 - 03.06.2025, 18:45-21:00 Uhr, 6x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Kreativwerkstatt (1.St.) | Gebühr: 68,00 €

**25S 2317 Z Töpfern kompakt - Exklusiver Sonntags-Workshop In nur zwei Sonntagen zum individuellen Kunstwerk – kreative Auszeit und handgemachte Unikate!**

Kursleitung: Martina Wälzlein | Sonntag, 18.05.2025 - 25.05.2025, 10:00-16:00 Uhr, 2x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Kreativwerkstatt (1.St.) | Gebühr: 68,00 €

## FOTOGRAFIE



**25S 2415 S Foto-Exkursion: Landschafts- und Naturfotografie - Faberpark, Die schönsten Naturspots rund um den Faberpark durch die Kameralinse einfangen**

Kursleitung: Thomas Dettweiler | Sonntag, 18.05.2025, 09:00-15:00 Uhr, 1x | stein@home | Gebühr: 49,00 €

**25S 2416 S Der geschärfte Blick – vorm Klick. Geheimnisse der Bildgestaltung - mit der Kamera oder dem Handy**

Kursleitung: Thomas Dettweiler | Mittwoch, 14.05.2025, 18:00-21:00 Uhr, 1x | Haus der Begegnung, Alexanderstr. 6, Stein | Gebühr: 29,00 €



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

Kursleitung: Thomas Dettweiler | Montag, 02.06.2025, 17:00-21:00 Uhr, 1x | Haus der Begegnung, Alexanderstr. 6, Stein | Gebühr: 35,00 €

## GESANG

**25S 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, 06.05.2025 - 19.08.2025, 16:30-18:00 Uhr, 7x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (EG) | Gebühr: 14,00 €

## LITERATUR & SCHREIBEN

**25S 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, 07.05.2025 - 06.08.2025, 16:30-18:00 Uhr, 4x (1x pro Monat) | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (EG) | gebührenfrei, Anmeldung notwendig

**25S 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 lernen Sie, wie Sie Ihre Geschichte zum Leben erwecken

Kursleitung: Jesse Lehmann | Dienstag, 13.05.2025 - 08.07.2025, 18:00-19:30 Uhr, 3x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (EG) | Gebühr: 36,00 €



## Für die ökologische Sanierung Ihrer Immobilie.



[sparkasse-fuerth.de/klimakredit](https://sparkasse-fuerth.de/klimakredit)



Sparkasse  
Fürth



# 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 zielgruppengenaun Sprachenprogramm, das ständig weiterentwickelt wird.

Erforderliche Vorkenntnisse siehe Einstufungshilfe bzw. im Internet unter [www.sprachtest.de](http://www.sprachtest.de)

Für Schnupperstunden sprechen Sie uns bitte direkt an.

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



## Welcher Kurs passt zu mir?

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

### Anfängerkurs - Einführungsstufe für absolute Neulinge in der Sprache

Ziel: Erster Kontakt mit der Sprache.

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

### Einstiegskurs (A1) - Voraussetzung: Erste Grundkenntnisse

Ziel: Grundlagen der Sprache erlernen.

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

### Grundkurs (A2)

Ziel: Grundlegende Sprachkenntnisse vertiefen.

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

### Untere Mittelstufe (B1)

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

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

### Obere Mittelstufe (B2)

Ziel: Flüssige und spontane Kommunikation.

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

### Oberstufenkurs (C1)

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

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

### Nahezu perfekt (C2)

Ziel: Annäherung an das Niveau eines Muttersprachlers.

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





## FRANZÖSISCH

**25S 3210 Z Französisch-Crashkurs** für Teilnehmer:innen mit geringen Grundkenntnissen. 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, 29.04.2025 - 03.06.2025, 16:15-17:45 Uhr, 6x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 2 (1.OG) | Gebühr: 69,00 €

**25S 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, 28.04.2025 - 30.06.2025, 08:45-10:15 Uhr, 8x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 2 (1.OG) | Gebühr: 63,00 €

**25S 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, 30.04.2025 - 02.07.2025, 10:15-11:45 Uhr, 8x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 5 (2.OG) | Gebühr: 63,00 €



« Sprachen sind das schönste Reisegepäck. Sie beschweren uns nicht, sondern beflügeln »

**25S 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, 05.05.2025 - 07.07.2025, 18:30-20:00 Uhr, 8x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 2 (1.OG) | Gebühr: 63,00 €

### NEU: Sprachen erleben!



**25S 2000 Z Tapas y Español – Genuss & Sprache** mit allen Sinnen erleben! Spanische Köstlichkeiten genießen und ganz nebenbei die Sprache entdecken – ¡ven y disfruta!  
Ob Anfänger oder Fortgeschrittene – hier zählt vor allem der Spaß am Ausprobieren und Genießen!  
Kursleitung: Daniela Fränkel | Samstag, 19.07.2025, 16:00-20:00 Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (EG) | Gebühr: 35,00 €

### NEU: Sprachen erleben!

**25S 7301 Z Stadtrallye en Français – Sprache erleben!**  
Partez à l'aventure & pratiquez le français en mouvement!  
Französisch lernen & die Stadt neu erleben  
Kursleitung: Daniela Fränkel | Samstag, 24.05.2025, 16:00-18:00 Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3 | Gebühr: 15,00 €

## SPANISCH

**25S 3311 S Spanisch A1**  
"Caminos hoy A1" ab Lektion 6  
Kursleitung: Aarón Castañeda Martínez | Donnerstag, 08.05.2025 - 31.07.2025, 20:00-21:30 Uhr, 8x | Mittelschule Stein, Neuwerker Weg 29, Zi. 207 | Gebühr: 50,00 €

**25S 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, 05.05.2025 - 07.07.2025, 16:45-18:15 Uhr, 8x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 2 (1.OG) | Gebühr: 63,00 €

**25S 3313 S Spanisch B1 - Kleingruppe**  
"Con gusto nuevo B1", ab Lektion 5  
Kursleitung: Aarón Castañeda Martínez | Donnerstag, 08.05.2025 - 31.07.2025, 18:15-19:45 Uhr, 8x | Mittelschule Stein, Neuwerker Weg 29, Zi. 207 | Gebühr: 100,00 €

## ITALIENISCH

**25S 3411 S Italienisch A1 - Kleingruppe 6 Teilnehmer**  
Con Piacere Nuovo A1, Lektion 7  
Kursleitung: Agata Rizzotti | Donnerstag, 08.05.2025 - 10.07.2025, 16:30-18:00 Uhr, 7x | Mittelschule Stein, Neuwerker Weg 29, Zi. 307 | Gebühr: 76,00 €

**25S 3412 S Italienisch A1 "Intermezzo" - Kleingruppe 8 Personen**  
Wiederholen, Aktivieren und Kommunizieren -  
Con Piacere A1 ab Lektion 8  
Kursleitung: Agata Rizzotti | Freitag, 02.05.2025 - 18.07.2025, 10:00-11:30 Uhr, 10x | Kulturhaus Stein, Gasweg 1, Zi. 202 | Gebühr: 80,00 €

**25S 3414 S Italienisch Brückenkurs A1-A2**  
Mit Lehrbuch Dieci A2, Lektion 1  
Kursleitung: Agata Rizzotti | Donnerstag, 08.05.2025 - 10.07.2025, 18:15-19:45 Uhr, 7x | Mittelschule Stein, Neuwerker Weg 29, Zi. 307 | Gebühr: 57,00 €

**25S 3416 Z Italienisch A2/B1**  
Konversationskurs für Teilnehmende mit guten Kenntnissen  
Kursleitung: Marco Cupelli | Mittwoch, 07.05.2025 - 09.07.2025, 09:30-11:00 Uhr, 8x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 2 (1.OG) | Gebühr: 50,00 €

**25S 3417 Z Italienisch Anfängerkurs für Teilnehmer:innen**  
mit Grundkenntnissen - Kleingruppe -  
Kursleitung: Marco Cupelli | Mittwoch, 07.05.2025 - 09.07.2025, 11:15-12:15 Uhr, 8x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 2 (1.OG) | Gebühr: 58,00 €

# HINTER DEN KULISSEN



## Nina Buchholz

öffnet Ihnen die Türen zur digitalen Welt.  
Verständlich, praxisnah und mit Freude.

*Kursleiter:innen  
stellen  
sich vor*



*Hallo, mein Name ist Nina,*

ich bin 32 Jahre alt und begeistere mich seit jeher für digitale Medien und moderne Technik. Meine Faszination für Smartphones, Laptops und die vielfältigen Möglichkeiten der digitalen Welt hat mich dazu inspiriert, Kurse zu entwickeln, die den Einstieg in diese spannende Welt erleichtern.

**In meinen Kursen – vom Digitalcafe über den Smartphone-Einstieg bis hin zu Themen wie Social Media und Apps – vermittele ich praxisnahes Wissen, das Ihnen hilft, sich sicher und selbstbewusst im digitalen Alltag zu bewegen. Dabei lege ich großen Wert darauf, individuell auf Ihre Bedürfnisse einzugehen und in einer unterstützenden, freundlichen Atmosphäre Ihre Fragen zu beantworten.**

Ich freue mich darauf, gemeinsam mit Ihnen die Welt der digitalen Medien zu entdecken und Ihnen dabei zu helfen, die erlernten Inhalte erfolgreich in Ihrem Alltag umzusetzen.

*Liebe Grüße  
Nina*





## SMART & MOBIL

NEU

### 25S 4001 Z WhatsApp & Videotelefonie Bleiben Sie in Verbindung – einfach, sicher & überall!

Kursleitung: Nina Buchholz | Mittwoch, 28.05.2025, 12:00-14:00 Uhr,  
1x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 4 (2.OG) | Gebühr: 10,00 €

### 25S 4002 Z WhatsApp & Videotelefonie (Folgekurs) Sicher & souverän kommunizieren – mehr Funktionen, mehr Praxis!

Kursleitung: Nina Buchholz | Montag, 07.07.2025, 12:00-14:00 Uhr,  
1x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 4 (2.OG) | Gebühr: 10,00 €

NEU

### 25S 4003 Z Streaming & Mediatheken nutzen Fernsehen & Filme neu entdecken

Kursleitung: Nina Buchholz | Montag, 02.06.2025, 12:00-14:00 Uhr,  
1x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (EG) |  
Gebühr: 10,00 €

### 25S 4004 Z Streaming & Mediatheken nutzen (Folgekurs) Fernsehen & Filme - Mehr entdecken, mehr genießen – Streaming mit Komfort!

Kursleitung: Nina Buchholz | Montag, 30.06.2025, 12:00-14:00 Uhr,  
1x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (EG) |  
Gebühr: 10,00 €

NEU

### 25S 4005 Z Musik & Hörbücher streamen. Tauchen Sie ein in die Welt der Musik & Geschichten – jederzeit & überall!

Kursleitung: Nina Buchholz | Montag, 23.06.2025, 12:00-14:00 Uhr,  
1x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (EG) |  
Gebühr: 10,00 €

### 25S 4006 Z Musik & Hörbücher streamen (Folgekurs) Mehr Klang, mehr Geschichten – Streaming perfekt abgestimmt!

Kursleitung: Nina Buchholz | Montag, 14.07.2025, 12:00-14:00 Uhr,  
1x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (EG) |  
Gebühr: 10,00 €

NEU

### 25S 4007 Z Gesundheitsdaten & Notfalldienste auf dem Smart- phone, Für alle, die ihre Gesundheitsdaten sicher verwalten möchten

Kursleitung: Nina Buchholz | Donnerstag, 26.06.2025, 15:00-17:00  
Uhr, 1x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 2 (1.OG) | Gebühr: 10,00 €

### 25S 4008 Z Gesundheitsdaten & Notfalldienste auf dem Smartphone (Folgekurs) Sicherheit im Notfall – Gesundheitsdaten gezielt nutzen

Kursleitung: Nina Buchholz | Donnerstag, 17.07.2025, 15:00-17:00  
Uhr, 1x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 2 (1.OG) | Gebühr: 10,00 €

### 25S 4011 Z Dateien, Fotos & Dokumente richtig speichern - Bringen Sie Struktur in Ihre digitale Welt!

Kursleitung: Nina Buchholz | Montag, 26.05.2025, 15:00-17:00 Uhr,  
1x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 4 (2.OG) | Gebühr: 10,00 €

NEU

### 25S 4012 Z Dateien, Fotos & Dokumente richtig speichern - Bringen Sie Struktur in Ihre digitale Welt! (Folgekurs) Mehr Ordnung, mehr Überblick – digitale Ablage optimieren

Kursleitung: Nina Buchholz | Donnerstag, 03.07.2025, 15:00-17:00  
Uhr, 1x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 4 (2.OG) | Gebühr: 10,00 €

### 25S 4014 H Geld verdienen im Internet durch Verkaufen (Online-Seminar)

Kursleitung: Thilo Herzau | Sonntag, 13.07.2025, 10:30-12:30 Uhr,  
1x | vhs@home | Gebühr: 45,00 €

### 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. Lernen Sie, Ihr Gerät optimal kennen (Ein Angebot im Rahmen des vhs-Lerntreffs)

Kursleitung: Nina Buchholz | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3,  
Gemeinschaftsraum (EG) | gebührenfrei

25S 4021 Z Mittwoch, 28.05.2025, 18:00-19:30 Uhr, 1x

25S 4022 Z Mittwoch, 25.06.2025, 18:00-19:30 Uhr, 1x

25S 4023 Z Mittwoch, 23.07.2025, 18:00-19:30 Uhr, 1x

### 25S 4111 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.

Kursleitung: Nina Buchholz | Samstag, 17.05.2025, 10:00-13:00 Uhr,  
1x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (EG) |  
Gebühr: 30,00 €

### 25S 4112 Z iPhone – Mehr Funktionen & individuelle Einstellungen in 3 Stunden (Folgekurs) Machen Sie Ihr iPhone noch smarter!

Kursleitung: Nina Buchholz | Samstag, 21.06.2025, 10:00-13:00 Uhr,  
1x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (EG) |  
Gebühr: 30,00 €

## PC GRUNDLAGEN

### 25S 4131 Z Einstieg ins MacBook - Dein perfekter Start in nur 3 Stunden - Kleingruppe/Intensivkurs -

Kursleitung: Nina Buchholz | Freitag, 18.07.2025, 16:00-19:00 Uhr,  
1x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (EG) |  
Gebühr: 30,00 €

NEU



Ihre Anzeige  
im vhs-Magazin

Unser inside vhs-Magazin ist nicht nur eine flüchtige Lektüre, sondern wird von unseren Leserinnen und Lesern viele Male durchgeblättert. Nutzen Sie diese Möglichkeit und schalten auch Sie eine Anzeige für Ihr Unternehmen, Ihre Produkte oder Dienstleistungen.

#### 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



## OFFICE-ANWENDUNGEN

**25S 4135 Z Excel - Grundlagen: Ihr Einstieg in die Welt von Excel, schnell und praxisnah an nur 2 Samstagen. Von den ersten Schritten bis zur professionellen Darstellung von Daten – alles wird praxisnah vermittelt und direkt an konkreten Beispielen geübt.**

Kursleitung: Andrea Gebert | Samstag, 10.05.2025 - 17.05.2025, 09:00-12:15 Uhr, 2x | Mittelschule Zirndorf, Volkhardtstr. 5, EDV | Gebühr: 59,00 €

**25S 4136 Z Word - Grundlagen: Ihr schneller Einstieg in Word - effizient und praxisnah. Von der Textbearbeitung bis hin zur Gestaltung von Dokumenten – alles wird an konkreten Beispielen erklärt und geübt. Nutzen Sie die Gelegenheit, Word schnell und effektiv zu beherrschen**

Kursleitung: Andrea Gebert | Samstag, 05.07.2025 - 12.07.2025, 09:00-12:15 Uhr, 2x | Mittelschule Zirndorf, Volkhardtstr. 5, EDV | Gebühr: 59,00 €

NEU

**25S 4132 Z Excel meistern – von Formeln bis Makros. Entdecken Sie die Vielfalt und Möglichkeiten von Excel. Lernen Sie, wie Sie Ihre Arbeitsabläufe optimieren und mit Excel noch produktiver arbeiten können. Ihr nächster Schritt in der Welt von Excel!**

Kursleitung: Nina Buchholz | Freitag, 27.06.2025 - 25.07.2025, 16:00-19:00 Uhr, 3x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (EG) | Gebühr: 60,00 €

## WEITERBILDUNG & COACHING

**25S 4141 H Online bewerben zur Traumstelle**

Kursleitung: Thilo Herzau | Samstag, 12.07.2025, 14:30-16:30 Uhr, 1x | vhs@home | Gebühr: 45,00 €

**25S 4400 S Künstliche Intelligenz (KI) gekonnt in Alltag und Beruf einsetzen - Entdecke die praktische Anwendung von Künstlicher Intelligenz (KI) wie ChatGPT im Alltag und Beruf.**

Kursleitung: Robin Weniger | Montag, 30.06.2025, 15:30-17:00 Uhr, 1x | stein@home | Gebühr: 19,00 €

## vhs LERNTREFF

offen und kostenfrei - üben, lernen, Fragenstellen

**25S 8001 Z Lerntreff DEUTSCH - Gemeinsam Deutsch lernen: Lesen, Schreiben, Sprechen**

Kursleitung: Nina Buchholz | Montag, 28.04.2025 - 28.07.2025, 09:30-11:00 Uhr, 12x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (EG) | offen & kostenfrei, einfach vorbeikommen

**25S 8002 Z vhs-Lerntreff MEDIEN - digitale Grundbildung für Ihren Alltag**

Kursleitung: Nina Buchholz | Donnerstag, 08.05.2025 - 31.07.2025, 17:30-19:00 Uhr, 13x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (EG) | offen & kostenfrei, einfach vorbeikommen



Foto: Werner Schindler



## 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](mailto:stadtbuecherei@zirndorf.de)  
Homepage: <https://stadtbuecherei.zirndorf.de>  
Buchkatalog: [www.zirndorf.de/buch](http://www.zirndorf.de/buch)

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



## KOCHEN



NEU

**25S 2000 Z Tapas y Español – Genuss & Sprache mit allen Sinnen erleben! Spanische Köstlichkeiten genießen & ganz nebenbei die Sprache entdecken – ¡ven y disfruta! Ob Anfänger oder Fortgeschrittene – hier zählt vor allem der Spaß am Ausprobieren und Genießen!**

Kursleitung: Daniela Fränkel | Samstag, 19.07.2025, 16:00-20:00 Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (EG) | Gebühr: 35,00 €

**25S 2001 S Kulinarische Reise durch Griechenland - Mesedess, die Vorspeisen-Tradition!**

Kursleitung: Kalliopi Tzikouli | Donnerstag, 22.05.2025, 17:00-21:00 Uhr, 1x | Mittelschule Stein, Neuwerker Weg 29, Zi. 106 - Küche | Gebühr: 35,00 €

**25S 2004 S Kulinarische Reise durch Griechenland - Die Küche aus der Insel Naxos, der größte der Kykladeninseln!**

Kursleitung: Kalliopi Tzikouli | Donnerstag, 03.07.2025, 17:00-21:00 Uhr, 1x | Mittelschule Stein, Neuwerker Weg 29, Zi. 106 - Küche | Gebühr: 35,00 €

**25S 2007 Z Lunch im Glas - Mittagessen to go! Himmlische Sommerrezepte**

Kursleitung: Steffi Dannhorn | Dienstag, 13.05.2025, 18:15-21:15 Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (EG) | Gebühr: 37,00 €

**25S 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, 09.05.2025 - 18.07.2025, 10:00-13:30 Uhr, 5x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (EG) | Gebühr: 15,00 €

NEU

## GETRÄNKEKUNDE

**25S 2050 S 5 x Whisky - Very Nice Ones From Scotland... Tasting mit dem Whisky Baron Michael Redel**

Kursleitung: Michael Redel | Donnerstag, 22.05.2025 - 22.05.2025, 20:00-22:30 Uhr, 1x | Treffpunkt: Whisky Baron, Johannisstr. 142, 90419 Nbg. | Gebühr: 50,00 €

## STUDIUM GENERALE –

UNSERE Wissenschaftlichen VORTRÄGE mit Diskussion

**25S 5001 Z Struktur der Mediation zum Umgang mit Konflikten (Ein Angebot im Rahmen des Studium Generale)**

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

**25S 5002 Z Kommunikation und aktives Zuhören (Ein Angebot im Rahmen des Studium Generale)**

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

**25S 5003 Z Vier-Seiten-einer-Nachricht**

(Ein Angebot im Rahmen des Studium Generale)

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

**25S 5004 Z Die Psychologie der Sozialen Medien: Was Likes und Algorithmen mit uns machen**

(Ein Angebot im Rahmen des Studium Generale)

Kursleitung: Wolfgang Tischer | Dienstag, 06.05.2025, 18:00-19:30 Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (EG) | Gebühr: 12,00 €

NEU



**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.**

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. Wir freuen uns über die begeisterten Rückmeldungen unserer Teilnehmenden. 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!



## 25S 5005 Z Die Moral der Maschinen: Können Algorithmen richtig von falsch unterscheiden?

(Ein Angebot im Rahmen des Studium Generale)

Kursleitung: Wolfgang Tischer | Dienstag, 20.05.2025, 18:00-19:30 Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (EG) | Gebühr: 12,00 €

## 25S 5006 Z Populismus und Demokratie: Bedrohung oder Chance? (Ein Angebot im Rahmen des Studium Generale)

Kursleitung: Wolfgang Tischer | Dienstag, 24.06.2025, 18:00-19:30 Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (EG) | Gebühr: 12,00 €

Im Herbst geht es weiter mit Geschichte sowie Politik und Ethik

## FINANZEN, VORSORGE & RECHT

**Betreuungsrecht, Ehegattenvertretung und Möglichkeiten der Vorsorge: im Alter, bei Behinderung, Unfall und Krankheit – Wichtige Fakten und Unterschiede zur Vorsorgevollmacht, Patienten- und Betreuungsverfügung.**

25S 5310 S Kursleitung: Sven Nölting | Donnerstag, 08.05.2025, 16:00-17:30 Uhr, 1x | Haus der Begegnung, Alexanderstr. 6, Stein | Gebühr: 5,00 €

25S 5315 S Kursleitung: Sven Nölting | Donnerstag, 17.07.2025, 16:00-17:30 Uhr, 1x | Haus der Begegnung, Alexanderstr. 6, Stein | Gebühr: 5,00 €

25S 5315 Z Kursleitung: Sven Nölting | Donnerstag, 15.05.2025, 16:00-17:30 Uhr, 1x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 4 (2.OG) | Gebühr: 5,00 €

25S 5311 S Die Wärmepumpe - Wie funktioniert diese & warum ist sie derzeit eine der wichtigsten Heizungstechnologien?

Kursleitung: Stadtwerke Stein / Di. 27.05. um 18.30 (bis 20h)/ 1x Rathaus Stein, Kultursaal, Hauptstr. 56, Stein / Gebühr kostenlos



NEU

25S 5316 S Hilfe, meine Eltern werden alt - Was ist wichtig? Wo bekomme ich Hilfe? Und wie gehe ich mit diesem Rollenwechsel um?

Kursleitung: Doris Last | Donnerstag, 22.05.2025, 18:30-20:00 Uhr, 1x | Haus der Begegnung, Alexanderstr. 6, Stein | Gebühr: 12,50 €

NEU

25S 5317 S „Mit 66 Jahren fängt das Leben an!“ – Gut vorbereitet aus dem Berufsleben ausscheiden!

Kursleitung: Doris Last | Donnerstag, 05.06.2025, 18:30-20:00 Uhr, 1x | Haus der Begegnung, Alexanderstr. 6, Stein | Gebühr: 12,50 €

## DEMOKRATIE IM GESPRÄCH – POLITIK & ZEITGESCHEHEN



WEBTALKS zu den gesellschaftlichen Auswirkungen der Digitalisierung

25S 5400 S Auswirkungen von Künstlicher Intelligenz auf die Arbeitswelt von heute und morgen

Kursleitung: Demokratie im Gespräch | Mittwoch, 14.05.2025, 19:00-20:00 Uhr, 1x | stein@home | gebührenfrei

25S 5401 S Propagandamedien und verfassungsfeindliche Kanäle im Netz: Wie reagiert der Rechtsstaat?

Kursleitung: Demokratie im Gespräch | Mittwoch, 04.06.2025, 19:00-20:00 Uhr, 1x | stein@home | gebührenfrei

## GESUNDHEIT & ERSTE-HILFE

25S 5501 S Wiederbelebungstraining - Neustart für das Herz Gezieltes Üben um im Ernstfall gewappnet zu sein

Kursleitung: BRK Stein | Dienstag, 17.06.2025, 18:30-20:30 Uhr, 1x | BRK-Haus, Hauptstr. 69b, Stein | Gebühr: 5,00 €

## COACHING

25S 5514 S Projekt Kleiderschrank

Workshop für Minimalismus im Kleiderschrank und Capsule Wardrobe - praxisnahe Tipps, wie man den Inhalt seines Kleiderschranks reduzieren kann.

Kursleitung: Petra Schwarz | Donnerstag, 08.05.2025, 18:00-21:00 Uhr, 1x | Kulturhaus Stein, Gasweg 1, Zi. 202 | Gebühr: 20,00 €

## OFFENE GRUPPEN & TREFFS

25S 5901 Z Gemeinsam macht's mehr Spaß. Neues ausprobieren, gemeinsam kochen und Ideen austauschen. Knüpfen Sie neue Bekanntschaften und erleben Sie, wie schön es ist, in guter Gesellschaft zu sein – kommen Sie dazu!

Kursleitung: Michaela Felbinger | Mittwoch, 07.05.2025 - 23.07.2025, 13:30-15:00 Uhr, 9x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (EG) | gebührenfrei, Anmeldung notwendig

25S 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.

Kursleitung: Elsave Schöner | Dienstag, 13.05.2025 - 12.08.2025, 16:00-18:00 Uhr, 4x (1x pro Monat) | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (EG) | gebührenfrei, Anmeldung notwendig



**25S 5962 Z Spielen hält fit! Spiel, Spaß und geistige Fitness – der Spielertreff für alle, die gerne spielen.**

**Brettspiele, Kartenspiele und vieles mehr – entdecken Sie altbekannte und neue Spiele in einer geselligen Runde.**

Kursleitung: Michaela Felbinger | Donnerstag, 08.05.2025 - 17.07.2025, 16:00-18:00 Uhr, 5x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Kreativwerkstatt (1.St.) | gebührenfrei, Anmeldung notwendig

**25S 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. Lassen Sie sich die Freude am Spiel nicht entgehen (Ein Projekt in Kooperation mit dem Seniorenbeirat der Stadt Zirndorf)**

Kursleitung: Heidemarie Ewert | Donnerstag, 08.05.2025 - 24.07.2025, 14:00-17:00 Uhr, 6x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (EG) | gebührenfrei, Anmeldung notwendig

**25S 5966 E Schach für Jedermann und Jederfrau**

Kursleitung: Lothar Ermer | Montag, 05.05.2025 - 25.08.2025, 15:00-17:00 Uhr, 17x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (EG) | gebührenfrei, Anmeldung notwendig

## vhs LERNTREFF

offen und kostenfrei - üben, lernen, Fragen stellen

**25S 8001 Z Lerntreff DEUTSCH -**

**Gemeinsam Deutsch lernen: Lesen, Schreiben, Sprechen**

Kursleitung: Nina Buchholz | Montag, 28.04.2025 - 28.07.2025, 09:30-11:00 Uhr, 12x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (EG) | offen & kostenfrei, einfach vorbeikommen

**25S 8002 Z vhs-Lerntreff MEDIEN -**

**digitale Grundbildung für Ihren Alltag**

Kursleitung: Nina Buchholz | Donnerstag, 08.05.2025 - 31.07.2025, 17:30-19:00 Uhr, 13x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (EG) | offen & kostenfrei, einfach vorbeikommen



Entdecken Sie auch unsere Smart & Mobil-Angebote auf Seite 20

**Gemeinsam lernen in Zirndorf**

**vhs**  **LernTREFF**



**ÜBEN, LERNEN UND FRAGEN STELLEN**

Einfach vorbeikommen:  
kostenlos und ohne  
Anmeldung!

 vhs kreativ  
Volkhardtstr. 3  
90513 Zirndorf

**Lerntreff Deutsch**

Deutsches Sprechen, Lesen oder Schreiben - in unserem Lernraum bekommst du individuelle Hilfe

**jeden Montag  
09:30-11:00 Uhr**



**Lerntreff Medien**

Online-Formulare oder Terminvereinbarungen mit Ämtern - wie komme ich digital im Alltag zurecht?

**jeden Donnerstag  
17:30-19:00 Uhr**



**Nähere Informationen und alle Termine online unter**  
[www.vhs-zirndorf-stein.de/vhs-lerntreff](http://www.vhs-zirndorf-stein.de/vhs-lerntreff)



**Digitalcafé  
1x im Monat - mittwochs**

**Aktionstage  
1x im Monat**




# KURZPORTRAITS



**Manuela Senf**

Ich bin Manuela Senf, leidenschaftliche Resilienztrainerin für Kinder und glückliche Mama von zwei kleinen Wirbelwinden. Das Erkennen und Transformieren von Bedürfnissen prägt mich und meine Arbeit nun schon seit über 20 Jahren. Es beschäftigt mich sowohl als Designerin, als auch bei der Arbeit mit Kindern als Trainerin für Achtsamkeit und Entspannung. Aus eigener Erfahrung als Mama weiß ich nur zu gut, wie Kinder von ihren Gefühlen überwältigt werden. Sie fühlen sich hilflos ausgeliefert und müssen den Umgang mit ihnen erst lernen. Dabei brauchen sie unsere Unterstützung. Im Alltag fällt es uns jedoch oft schwer, über Gefühle zu sprechen. Dabei ist gerade dies für die Entwicklung unserer Kinder unglaublich wichtig und bestimmt unser zukünftiges Miteinander.

In meinen Kursen, Workshops oder Einzelcoachings begleite ich Kinder aktiv auf ihrem individuellen Weg zu mehr Selbstvertrauen, innerer Stärke und emotionaler Ausgeglichenheit. Warum? Ich möchte, dass sie einmal selbstbestimmt das Leben leben, was sie sich wünschen. Weitere Informationen unter: [www.mindful-kids.info](http://www.mindful-kids.info)

## Mein Kurstipp:

**25S 6120 S Eltern-Kind-Workshop - Eine gemeinsame spannende Entdeckungsreise zum Thema Wut. Ein starkes Gefühl verstehen und begleiten. Kinder von 5 - 8 Jahren mit einem Elternteil**

Kursleitung: Manuela Senf | Samstag, 31.05.2025, 9:00-12:00 Uhr, Kulturhaus Stein, Gasweg 1, Zi. 202 | Gebühr: 65,00 €

*Kursleiter:innen*

*stellen  
sich vor*



**Vera Swarte**

Mit meiner Erfahrung in der Arbeit mit Kindern, als Pädagogin und Beraterin helfe ich dabei, ein harmonisches und entspanntes Familienleben zu gestalten. Ich bin überzeugt, dass wir durch ein tieferes Verständnis für die Grundbedürfnisse von Kindern als Eltern und Fachkräfte einen positiven Unterschied machen können. Gemeinsam entwickeln wir eine Elternrolle, die von Verantwortung, konstruktivem Dialog und einem respektvollen Miteinander geprägt ist.

Weitere Informationen zu mir und meiner Person: [www.familieleichterleben.de](http://www.familieleichterleben.de)

## 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](mailto:info@vhs-zirndorf-stein.de) und schicken uns Ihre Ideen und Vorschläge zu.

Ihr Team der Volkshochschulen Zirndorf & Stein

[www.vhs-zirndorf-stein.de](http://www.vhs-zirndorf-stein.de)



Teilen,  
was Sie lieben.  
Werden Sie

## Kursleiter:in

Gestalten Sie mit Ihrem Wissen & Können unser Kursangebot aktiv mit und inspirieren Sie

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



## BEWEGUNG



Lass dein 5- bis 7-jähriges Kind so richtig durchstarten, damit es für die Zukunft gewappnet ist. Die Kleinen können sich bei Zumba® Kids Jr., der ultimativen Tanz- und Spielparty, richtig austoben.  
Kurs.-Nr. 25S 6111 S



**25S 6102 Z Zumba® KIDS für Kinder von 7 - 11 Jahren**  
**Kinderfreundliche Choreos für kleine Partylöwen. Wir lernen Schritte, machen Spiele, gestalten Trinkpausen und haben Spaß. Wir fördern wir Teamwork, Selbstvertrauen, Koordination, Gleichgewicht uvm.**  
Kursleitung: Nadine Wolf | Freitag, 23.05.25 - 11.07.25, 14.30 - 15.15 Uhr, 6x | Neue Mitte Zirndorf, Breslauer Str. 34 | Gebühr: 30,00 €  
Mitbringen: Bequeme Kleidung, bequeme Turnschuhe, Handtuch, Getränk. Kurs findet von der 1. Stunde an vollständig ohne Eltern statt.



**25S 6110 S Zumba® KIDS mit Vera - Merkfähigkeit, Teamwork und das Selbstwertgefühl spielerisch fördern, Kinder 7 bis 11 Jahren**  
Kursleitung: Vera Homayunfar | Donn., 08.05. - 31.07.2025, 16:45-17:45 Uhr, 10x | Grundschule Stein, Neuwerker Weg 29, Aula | Gebühr: 52,00 €



**25S 6111 S Zumba® KIDS mit Hip Hop - Merkfähigkeit, Teamwork und das Selbstwertgefühl spielerisch fördern, Kinder 5 bis 7 Jahren**  
Kursleitung: Vera Homayunfar | Donn., 08.05. - 31.07.2025, 10x, 15.30 – 16.30 Uhr | Grundschule Stein, Neuwerker Weg 29, Gebühr: 52,00 €



**25S 6111 Z Kinder Tanzen mit Nadine - Tanzen, Freundschaften schließen und sich austoben, für Kinder von 6 bis 11 Jahren. Tanzbewegungen lernen, motorischen Fähigkeiten und Selbstbewusstsein stärken – alles mit einer großen Portion Spaß!**  
Kursleitung: Nadine Wolf | Freitag, 23.05. - 11.07.2025, 6x, 15:30-16:15 Uhr | Neue Mitte Zirndorf, Breslauer Str. 34, Gebühr: 28,00 €

**25S 6112 Z Bewegung und Spiel – Kinderturnen ohne Druck, dafür mit viel Freude (für Kinder von 3 bis 5 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, 29.04.25 - 15.07.25, 16.00 - 17.00 Uhr, 10x | Neue Mitte Zirndorf, Breslauer Str. 34 | Gebühr: 42,00 €



**25S 6113 Z Bewegung und Spiel – Kinderturnen ohne Druck, dafür mit viel Freude (für Kinder von 3 bis 6 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, 29.04. - 15.07.2025, 16:00-17:00 Uhr, 10x | Neue Mitte Zirndorf, Breslauer Str. 34 | Gebühr: 42,00 €

**25S 6120 S Eltern-Kind-Workshop - Eine gemeinsame spannende Entdeckungsreise zum Thema Wut. Ein starkes Gefühl verstehen und begleiten. Kinder von 5 - 8 Jahren mit einem Elternteil**  
Kursleitung: Manuela Senf | Samstag, 31.05.2025, 9:00-12:00 Uhr, 1x | Kulturhaus Stein, Gasweg 1, Zi. 202 | Gebühr: 65,00 €

**25S 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, 15.05.2025 - 24.07.2025, 16:00-16:45 Uhr, 8x | ASV Zirndorf, Schwabacher Str. 51 | Gebühr: 34,00 €

## KREATIVITÄT

**25S 6201 Z Werde zum Schmuckdesigner: Schmuckwerkstatt - Ketten und Ohrringe selber basteln (für Kinder ab 6 Jahren) Gestaltet eure eigenen individuellen Schmuckstücke**  
Kursleitung: Nina Buchholz | Mittwoch, 09.07.2025, 14:30-17:00 Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Kreativwerkstatt (1.St.) | Gebühr: 21,50 €

**Duftende, bunte Seifen selber machen: Seifen-Gießen Workshop (für Kinder ab 6 Jahren). Gestalte deine eigenen, duftenden Seifen in verschiedenen Farben & Formen. Als Geschenk oder für dich selbst!**

**25S 6204 Z** Kursleitung: Nina Buchholz | Samstag, 24.05.2025, 11:00-14:00 Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Kreativwerkstatt (1.St.) | Gebühr: 26,00 €

**25S 6205 Z** Kursleitung: Nina Buchholz | Samstag, 05.07.2025, 11:00-14:00 Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Kreativwerkstatt (1.St.) | Gebühr: 26,00 €

**Tauch' ein in die Welt der Farben: Acryl-Malkurs – Kreativität mit Farbe entdecken! (für Kinder ab 8-14 Jahren). Mit einfachen Techniken und viel Fantasie entstehen tolle individuelle Kunstwerke**

**25S 6207 Z** Kursleitung: Nina Buchholz | Mittwoch, 04.06.2025, 16:00-18:00 Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Kreativwerkstatt (1.St.) | Gebühr: 21,00 €

**25S 6208 Z** Kursleitung: Nina Buchholz | Samstag, 28.06.2025, 16:00-18:00 Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Kreativwerkstatt (1.St.) | Gebühr: 21,00 €

**Ankündigung: 25S 6801 Z „Jugend im kreativen Dialog“ – wie könnten unsere Zirndorfer Außenorte mal aussehen? Was sind unsere Bedürfnisse? (Ein Projekt in Kooperation mit dem Jugendhaus „Alte Scheune“, gefördert vom Deutschen Volkshochschulverband) 03.07.202 - 17.07.2025. Nähere Infos im Jugendhaus und bald online.**

## KIDS UNTERWEGS

**25S 7306 Z Ein Blick hinter die Kulissen: Feuerwache Zirndorf mit Feuerwehr- und Wasserspielen (speziell für Kinder von 6-12 Jahren)**  
Kursleitung: Maximilian Neumann | Freitag, 09.05.2025, 15:00-18:00 Uhr, 1x | Feuerwache Zirndorf | Gebühr: 10,00 €



## FERIENWOCHE PFINGSTEN



**25S 6203 Z Treasure Hunt: Kreative Jagd nach verborgenen Schätzen**

Kinder bekommen die Möglichkeit, nicht-alltägliche Erfahrungen zu machen und verborgene Interessen und Talente zu wecken. Im Ferien-Bildungsprojekt befassen sich 6 bis ca. 10-Jährige Schulkinder (Grundschüler 1. - 4. Klasse) jeweils eine Woche lang intensiv mit unterschiedlichen Aspekten kultureller Bildung und werden selbst künstlerisch aktiv.  
Kursleitung: Nina Buchholz, Di.-Fr. 10.06.25, 09.00 - 15.30 Uhr, 4x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (EG, inkl. Küche) gebührenfrei



**2**  
Kulturhaus, Gasweg 1



**3**  
Haus der Begegnung, Alexanderstr. 6



**4**  
Grundschule, Neuwerker Weg 29

**STADT STEIN**  
*Schön, hier zu sein.*



**1**  
vhs Geschäftsstelle Stein  
Untere Wassergasse 3



**5**  
Alte Kirche, Alter Kirchplatz 8



**8**  
FrauenWerk Stein, Deutenbacher Str. 1



**4 6**  
Grundschule Neuwerker Weg  
Mittelschule Neuwerker Weg



**6**  
LICHTPUNKT  
Regelsbacher Str. 51 a



**7**  
Grundschule Mühlstraße, Mühlstr. 29

**vhs**  
 Veranstaltungsorte +  
 vhs-Geschäftsstelle  
 Zirndorf



**vhs aktiv, Breslauer Str. 34**



**vhs kreativ, Volkhardtstr. 3**



**Mittelschule, Volkhardtstr. 5**



**Gemeindehaus St. Rochus, Pfarrhof 3**



**Bibertbad, Neptunstr. 8**



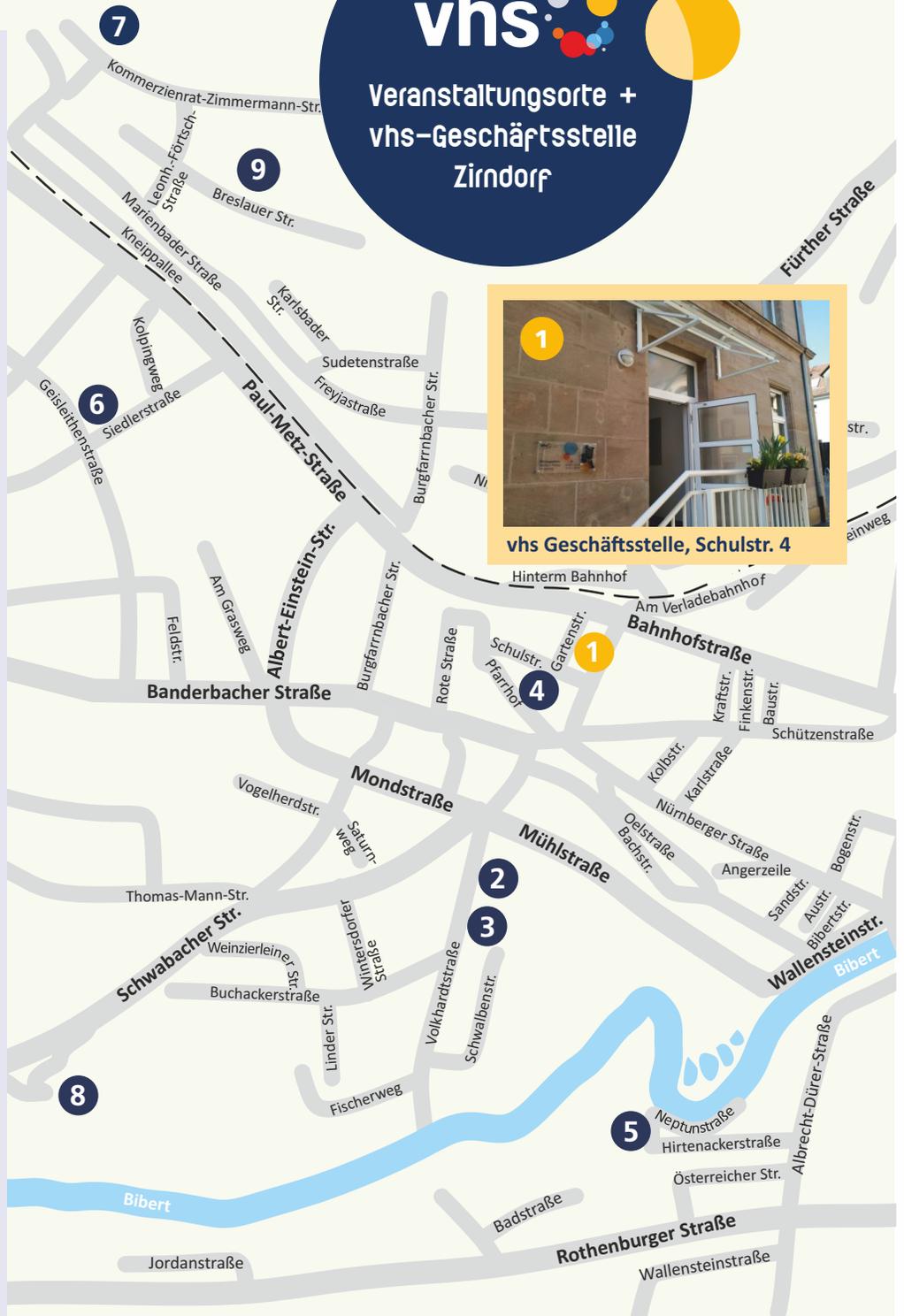
**Grundschule, Geisleithenstr. 28**



**KiTa Purzelbaum,  
 Am Achterplätzchen 4**



**ASV Zirndorf,  
 Schwabacher Str. 51**



**vhs Geschäftsstelle, Schulstr. 4**

# AGB & Datenschutz

## • Teilnahme und Anmeldeverfahren:

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

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

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

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

## • Leistungsumfang:

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

## • Kursgebühr und Zahlung:

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

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

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

## • Rücktritt:

### *durch die Einrichtung*

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

## *durch den/die Teilnehmer:in*

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

## • Teilnahmebescheinigung:

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

## • Haftung

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

## • Besondere Hinweise zu Einverständniserklärungen

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

## • Datenschutzbestimmungen

Mit Anmeldung zu unseren Kursen erklären Sie sich damit einverstanden, dass Ihre Daten von den Städten Zirndorf und Stein zu oben genannten Zwecken erhoben, verarbeitet und genutzt sowie an die zur Verarbeitung notwendigen Stellen weitergegeben bzw. übermittelt und dort ebenfalls zu den oben genannten Zwecken verarbeitet und genutzt werden. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen und weiterführenden Informationen zum Kursgeschehen sowie zu Informationen zum Leistungsspektrum der vhs über das gebuchte Kursgeschehen hinaus. Die im Rahmen der Anmeldung abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Vorname, vollständige Anschrift, Telefonnummer und/oder eMail-Adresse, Geburtsjahr) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Die Abfrage Ihrer eMail-Adresse sowie Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet. Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags vor Kursbeginn anderweitig veranlassen und sicherstellen.

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

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

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

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

## Anmeldung

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

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

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

Familienname.....Vorname: .....

Str., Hausnr.: .....

PLZ/Ort: .....

Tel.(tagsüber):..... Geburtsdatum: .....

E-Mail: .....

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

Ich bin damit einverstanden, dass die Kursgebühr abgebucht wird.

Das SEPA-Mandat liegt vor  Das SEPA-Mandat liegt bei

### Einwilligungserklärung Datenschutz

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

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

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

Datum: .....Unterschrift .....

## SEPA-Mandat

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

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

Kontoinhaber: .....

IBAN: .....

Kreditinstitut: .....

Gläubiger-Identifikationsnummer Stadt Zirndorf: DE26VHS00000040532

Gläubiger-Identifikationsnummer Stadt Stein: DE56ZZZ00000359413

Mandatsreferenznummer: wird separat mitgeteilt

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

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

Name, Vorname: .....

Name, Vorname: .....

### Ermäßigungsantrag

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

Empfänger/in von Arbeitslosengeld II

Empfänger/in von Grundsicherung nach SGB XII

Auszubildende/r oder Student/in unter 27 Jahre

Schüler/in

Datum: .....Unterschrift .....

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



**Stadtwerke Stein**  
Gemeinsam verbunden.

# Immer die beste Energie tanken.

## Am Strand mit der Sonne, zuhause mit uns.

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

Mehr unter [www.stadtwerke-stein.de](http://www.stadtwerke-stein.de)



## Zirndorf Gutschein

[www.zirndorf-gutschein.de](http://www.zirndorf-gutschein.de)



- In der Tourist Information kaufen oder online bestellen
- bar, per Kreditkarte oder Paypal bezahlen
- auch in Teilbeträgen einlösbar bar
- per WhatsApp & Co versendbar

## CityCard Zirndorf

[www.city-card-zirndorf.de](http://www.city-card-zirndorf.de)



Die Vorteilskarte beim Einkaufen

Shoppern und dabei sparen,  
kostenfrei beantragen  
und dauerhaft nutzen!

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



## Erasmus+

Enriching lives, opening minds.

# Mit der vhs Zirndorf Europa erleben

Die vhs Zirndorf ist stolz darauf, nun Erasmus+-zertifiziert zu sein! Damit eröffnen sich für unsere Teilnehmenden, Kursleitungen und uns, als Ihr planendes Team, ganz neue Perspektiven für Bildung und Austausch in Europa.

Ab Sommer 2025 ermöglichen wir Ihnen die Teilnahme an Schulungen und Kursen im europäischen Ausland. Damit eröffnen sich neue Möglichkeiten, interkulturelle Erfahrungen zu sammeln, Sprachkenntnisse zu vertiefen und die europäische Bildungslandschaft hautnah zu erleben.



Kofinanziert von der Europäischen Union

Was viele nicht wissen: Erasmus+ ist weit mehr als ein Programm für Studierende oder den klassischen Schüleraustausch. Auch in der Erwachsenenbildung gibt es umfangreiche Fördermöglichkeiten. Mit unserer Zertifizierung können wir für Lernende und Lehrende gleichermaßen Bildungsangebote in ganz Europa organisieren.

Unser Ziel ist es, die vhs internationaler und noch vielfältiger zu gestalten. Dazu gehören:

- Der Ausbau interkultureller und mehrsprachiger Angebote, um eine weltoffene und barrierefreie Bildungslandschaft zu schaffen.
- Die Zusammenarbeit mit europäischen Bildungseinrichtungen, um Wissen, Methoden und Erfahrungen auszutauschen.
- Die Qualitätssicherung und Weiterentwicklung unseres Kursangebots, um moderne, praxisnahe und inspirierende Bildungsangebote zu schaffen.

Erasmus+ gibt uns die Chance, über den Tellerrand hinauszublicken und Teil einer europäischen Lern- und Bildungsgemeinschaft zu werden. Wir freuen uns darauf, gemeinsam mit Ihnen Europa zu entdecken!

Weitere Informationen zu unseren Erasmus+-Aktivitäten folgen in den nächsten Monaten.

## Χαλβάς! = Halvas = Grießkuchen!

inside genießen

Lieblings  
Rezept

### Zutaten:

2 Tassen Grieß  
1 Tasse Nüsse (z.B. gehackte Mandeln, Walnüsse...)  
2-1/2 Tassen Zucker (davon 5 Päckchen Vanillezucker)  
1 Orange (Saft + Schale)  
1 Stange Zimt  
1 Tasse Olivenöl  
Obst (nach Belieben: z.B. Äpfel, Blaubeeren, Erdbeeren, Rosinen, getrocknete Aprikosen...)  
4 Tassen Milch

### Zubereitung

1. Zuerst wäscht du die Orange gründlich, trocknest sie ab und reibst sie grob! Dann presst du die Orange.
2. Danach kochst du die Milch mit dem Zucker, der Vanille und der Zimtstange für ca. 5 Minuten auf kleiner Stufe. Danach nimmst du den Topf vom Herd, fügst den frisch gepressten Orangensaft hinzu und stellst ihn beiseite.
3. Anschließend röstest du die Nüsse kurz mit 2 Päckchen Vanillezucker auf mittlerer Stufe ohne Öl und stellst sie dann beiseite.
4. In einen größeren Topf gibst du jetzt das Öl und lässt es langsam warm werden. Es darf nicht heiß sein, oder brutzeln, denn sonst verbrennt der Grieß.
5. Nachher gibst du langsam-langsam den Grieß hinein und rührst am besten mit einem Holzlöffel auf niedriger Stufe ständig um. Das ständige Umrühren soll das Anbrennen verhindern. Für 10 Minuten rührst du so lange weiter.
6. Darauf gibst du die gerösteten Nüsse und die geriebene Orangenschale dazu und rührst weiter um.
7. Als Nächstes entfernst du die Zimtstange und gibst den heißen Syrup (die aromatische Milch) langsam-langsam dazu und rührst solange weiter, bis eine dickflüssige, fast zähe Masse entsteht und nimmst den Topf vom Herd.
8. Dann gibst du die Masse in eine Form deiner Wahl, drückst sie an, streichst sie glatt und lässt sie darin kalt werden. Wenn sie kalt ist, stürzt du sie vorsichtig auf einen Teller.
9. Du garnierst mit püriertem rotem Obst und servierst!



Authentisch und einfach  
köstlich. Ein Stück  
Griechenland für die  
heimische Küche.  
Unsere vhs-Dozentin  
Kalliopi Tzikouli  
wünscht guten Appetit!

