

# Kurs-Programm in Einfacher Sprache

Eine Auswahl von Kursen und Führungen  
der Volks-Hoch-Schulen Bamberg



**NEU!**  
Herbst und Winter  
2025/2026

## Das Lernen in Kursen



„Lernen ist wichtig für das ganze Leben.  
Für alle Menschen.“

Alle Menschen wollen lernen.

Auch Menschen mit Lern-Schwierigkeiten.

Lernen und sich weiter bilden kann man in der VHS.

VHS ist die Abkürzung für Volks-Hoch-Schule.

Die VHS ist eine Schule für alle Menschen.

An der VHS gibt es viele Kurse.

Alle können dort etwas lernen.

„Region - Bamberg inklusiv“ unterstützt Sie bei VHS-Kursen mitzumachen.

Wir beraten zu den VHS-Kursen.

Wir helfen bei der Anmeldung.

Wir organisieren bei Bedarf eine Begleit-Person.

Und einen Fahr-Dienst.

Die VHS der Stadt Bamberg ist in der Tränkgasse 4.

Das Gebäude heißt:

Altes E-Werk.

Aber es gibt auch Kurse an anderen Orten in Bamberg.

Die VHS-Bamberg Land ist in der Ludwigstraße 25.

Sie organisiert VHS-Kurse im Land-Kreis Bamberg.

Es gibt Kurse in fast jeder Gemeinde.

Das Programm-Heft hat zwei Teile:

**Der blaue Teil ist für die VHS Stadt.**

**Der grüne Teil ist für die VHS Land.**

Bei der VHS Bamberg Stadt und Land gibt es sehr viele Kurse. Deshalb wählen wir einige Kurse aus.

Diese schreiben wir in unser Kurs-Programm in Einfacher Sprache.

Sie können auch Kurse aus dem allgemeinen VHS-Programm aussuchen.

Auch für diese Kurse erhalten Sie Unterstützung, wenn Sie diese brauchen.

Es gibt Kurse für viele verschiedene Themen.

Wir sagen dazu Bereiche.

Die Bereiche erklären wir auf den Seiten 10 und 11.

## **Beratung**

Wir helfen, wenn Sie Fragen haben.

Zum Beispiel:

Welcher Kurs passt zu mir?

Wie fülle ich die Anmeldung aus?

Wie komme ich zu dem Kurs?

Wer hilft mir im Kurs?

Was kostet die Begleit-Person?

Melden Sie sich bei uns.

Oder beim VHS-Rat.

Der VHS-Rat wird auf Seite 8 vorgestellt.

Wir helfen Ihnen gerne weiter.

## Anmeldung

Wenn Sie mitmachen wollen:

Melden Sie sich an.

Dazu füllen Sie den Anmelde-Bogen ganz aus.

Dabei können wir Ihnen gerne helfen.

Die Anmeldung können Sie abgeben:

Im OBA-Büro.

Beim Sozial-Dienst.

In der Werkstatt.

Oder im Sekretariat der Bertold-Scharfenberg-Schule.

Für die Kurs-Anmeldung bei der VHS fragen wir nach Ihren Daten.

Das nennt man: Erhebung von Daten.

Daten sind Informationen über Sie.

Zum Beispiel: Name, Wohn-Ort oder Bank-Daten.

Die VHS braucht diese Daten.

Damit Sie bei einem Kurs mitmachen können.

Deswegen: Füllen Sie die Vorder- und Rückseite der Anmeldung bitte ganz aus.

Die OBA gibt die Anmelde-Daten in das Online-Anmelde-System der VHS ein.

Das nennt man: Verarbeitung von Daten.

So wird der Kurs gebucht und Sie werden zum Kurs angemeldet.

Mit Ankreuzen und Ihrer Unterschrift auf dem Anmelde-Bogen stimmen Sie zu:

Die OBA darf für die Kurs-Anmeldung Ihre Daten an die VHS geben.

## Preise für die Kurse

Die VHS-Kurse kosten Geld.  
Das nennen wir Kurs-Gebühr.

Wenn Sie Grund-Sicherung bekommen:

Dann müssen Sie bei Kursen der VHS-Stadt weniger bezahlen.  
Das nennen wir Ermäßigung.

Wir brauchen dann bei der Anmeldung eine Kopie vom  
Grund-Sicherungs-Bescheid.

Für einen Kurs bei der VHS Land brauchen wir eine Kopie vom  
Schwerbehinderten-Ausweis für eine Ermäßigung.

Bei den Kursen haben wir das ermäßigte Geld aufgeschrieben.  
Für manche Kurse gibt es keine Ermäßigung.

Zum Beispiel bei Führungen.

Wenn Sie bei einem Kurs doch nicht mitmachen können,  
und Sie sagen erst kurz vorher ab:

Dann müssen Sie trotzdem die Kurs-Gebühr bezahlen.

Wenn der Kurs ganz ausfällt:

Dann müssen Sie natürlich keine Gebühr bezahlen.

## Zahlung der Kurs-Gebühr

Auf dem Anmelde-Bogen geben Sie Ihre Bank-Daten an.

Die Bank-Daten werden für die Bezahlung der Kurs-Gebühr von  
der VHS verwendet.

Mit Ihrer Unterschrift stimmen Sie zu:

Die VHS darf das Geld von Ihrem Konto holen.

Das nennt man: SEPA-Mandat.

Sie können diese Erlaubnis später auch zurück-nehmen.

Dann werden Ihre Bank-Daten gelöscht.

## Begleit-Person und Kosten

Sie möchten Hilfe, um zum Kurs zu kommen?

Sie möchten Unterstützung im Kurs?

Dann kann eine Begleit-Person helfen.

Kreuzen Sie bei der Anmeldung an:

Ich brauche eine Begleit-Person.

In meinem Behinderten-Ausweis steht ein großes B.

Wir suchen für Sie eine Begleit-Person.

Sie können die Begleit-Person vorher kennen lernen.

Die Begleit-Person holt Sie von zu Hause ab.

Die Begleit-Person unterstützt Sie im Kurs.

Die Begleit-Person bringt Sie wieder nach Hause.

Die Begleit-Person kostet etwas.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten die Begleit-Person zu bezahlen.

Zum Beispiel:

Über die Pflege-Kasse.

Mit einer Rechnung.

Oder über den Bezirk.

Wir beraten Sie zu den Kosten gerne bei Ihrer Anmeldung!

## Online-Angebote

Es gibt auch viele Online-Angebote.

Diese finden im Internet statt.

In dem Kästchen neben dem Bild steht, ob der Kurs online ist.

Nach der Anmeldung werden Ihnen die Zugangs-Daten zugeschickt.

Seit über 35 Jahren ist mediteam der Ansprechpartner für individuelle und maßgeschneiderte Hilfsmittel in der Region. Wir beraten Sie mit passgenauen Lösungen, damit Sie wieder mehr Lebensqualität und Mobilität zurück gewinnen. Unsere kompetenten Mitarbeiter versorgen Sie in den Bereichen:

## Alles aus einer Hand:



Orthopädie-  
technik



Kinder-  
orthopädie



Orthopädie-  
schuhtechnik



Rehatechnik



Sanitätshaus



Homecare

## Für Sie vor Ort:



### Zentrale Hallstadt

Heganger 18 · 96103 Hallstadt



### Bamberg Innenstadt

Heinrichstr. 4 · 96047 Bamberg



### Bamberg Klinikum (MVZ)

Buger Str. 82 · 96049 Bamberg



### Hirschaid

Industriestr. 15 · 96114 Hirschaid



### Burgebrach

Am Eichelberg 1 · 96138 Burgebrach



### Bad Staffelstein Schön Klinik

Am Kurpark 11 · 96231 Bad Staffelstein



## Der VHS-Rat

Der VHS-Rat arbeitet ehrenamtlich.

Die Mitglieder besuchen auch VHS-Kurse.

Der VHS-Rat hat diese Aufgaben:

- » Über die VHS informieren
- » Zum Mitmachen ermuntern
- » Bei der Kurs-Anmeldung beraten
- » Vorschläge und Beschwerden sammeln
- » Über die Aufgaben von Begleit-Personen reden
- » Kurse aus dem allgemeinen Programm-Heft auswählen
- » Das Programm-Heft in Einfacher Sprache prüfen
- » Sich für Inklusion im Bereich Bildung einsetzen

Brauchen Sie Beratung bei der Kurs-Anmeldung?

Haben Sie Probleme bei einem Kurs?

Haben Sie eine Idee, was wir besser machen können?

Sagen Sie im OBA Büro Bescheid.

Oder sprechen Sie uns direkt an.



Das ist der VHS-Rat:

von links:

Willfried Motzelt

Mareike Gottschalk

Markus Dorbert

Doris Kestel

Richard Rieder

nicht auf dem Foto:

Andreas Heid

## Im Programm gibt es Bilder zu den Kursen. Die Bilder bedeuten:



An diesem Tag ist der Kurs.



von

Uhr-Zeit vom Kurs.  
Wann der Kurs anfängt.



bis

Uhr-Zeit vom Kurs.  
Wann der Kurs zu Ende ist.



Das kostet der Kurs.  
Das Geld wird meistens von Ihrem Konto  
abgebucht.



Der Ort vom Kurs.  
Hier findet der Kurs statt.



Der Treff-Punkt.  
Hier trifft man sich zu Kurs-Beginn.



Kurs-Leitung.  
Hier steht der Name von der Kurs-Leitung.



Der Ort vom Kurs ist barriere-frei.  
Personen mit Roll-Stuhl können teilnehmen.



Der Ort vom Kurs ist nicht barriere-frei.  
Personen mit Roll-Stuhl können leider nicht  
teilnehmen.

## Die Kurs-Bereiche

Es gibt Kurse für verschiedene Themen.

Wir sagen dazu Bereiche.

Jeder Bereich hat ein Bild.

Hier sehen Sie:

Welches Bild gehört zu welchem Bereich.

Was wird in dem Bereich gemacht.



### **Bereich Gesellschaft**

In diesem Bereich finden Sie Gesprächs-Kreise und Lern-Kurse.

Zum Beispiel:

Sie lernen etwas über Musik oder Kunst.

Oder über Natur-Wissenschaft.



### **Bereich Beruf**

Alle Kurse haben etwas mit der Arbeit zu tun.

Zum Beispiel:

Wie Sie eine Bewerbung schreiben.

Oder wie man am Computer arbeitet.



### **Bereich Sprachen**

Hier können Sie Sprachen lernen.

Zum Beispiel:

Deutsch, Französisch oder Englisch.



### **Bereich Gesundheit und Fitness**

In diesem Bereich finden Sie Gesundheits-Kurse.

Zum Beispiel:

Sport-Kurse oder Koch-Kurse.



### **Bereich Führungen und Besichtigungen**

In diesem Bereich können Sie zum Beispiel:  
Betriebe anschauen.

Eine Stadt-Führung machen.



### **Bereich Kunst und Kultur**

Hier wird gebastelt und gemalt.

Sie können ein Musik-Instrument lernen.  
Oder Tanz-Kurse besuchen.

---



### **Bereich Vorträge und Veranstaltungen**

Hier können Sie etwas zu bestimmten Themen hören und sehen.

Zum Beispiel:  
Jemand erzählt von einer Reise.  
Sie besuchen ein Konzert.

---



### **Bereich Junge VHS**

Hier gibt es spannende Angebote für Kinder, Jugendliche und Eltern.

Zum Beispiel:  
Kurse zum spielerischen Lernen.



weiter denken!  
**Volkshochschule**

**Kochen, Sport und Schnitzerei,  
melde dich an und sei dabei!**



**Du kannst dich für einen Kurs  
in der Volks-Hoch-Schule anmelden.  
Du lernst viele neue Sachen.  
Und triffst nette Menschen.**

Foto: Fabian Löffelmann nimmt seit vielen Jahren am VHS-Kurs Holzschnitzen mit Erfolg und Freude teil.

**WIR  
SUCHEN  
DICH!**

**FREIBERUFLICHE  
ORNITHOLOG\*INNEN  
BOTANIKER\*INNEN  
FLEDERMAUSKUNDLER\*INNEN  
PLANER\*INNEN  
GUTACHTER\*INNEN**

**Deine Artenkenntnis ist gefragt!**

Unser Umweltplanungsbüro sucht erfahrene Artenkenner, die uns bei der Umsetzung unserer Projekte unterstützen. Deine detaillierten Kenntnisse über die heimische Flora und Fauna sind für unsere Arbeit von unschätzbarem Wert.

***Wir freuen uns  
Dich kennenzulernen!***



**TNL Buttenheim GmbH**  
Hauptstraße 54 · 96155 Buttenheim  
☎ 09545 34897 -10  
[www.tnl-umwelt.de](http://www.tnl-umwelt.de)

Besuche uns auch auf:



[tnl-umwelt](https://www.linkedin.com/company/tnl-umwelt)



[tnl\\_umwelt](https://www.instagram.com/tnl_umwelt)



**TOP  
100**

**TOP  
INNOVATOR  
2025**

# Katastrophen-Schutz in Deutschland

Gesellschaft



VHS - STADT

Kurs-Nummer  
**1301**



Manchmal passiert eine Katastrophe.

Zum Beispiel ein Hoch-Wasser.

In diesem Vortrag erfahren Sie:

Wer hilft bei Katastrophen?

Wie können die Bürger und Bürgerinnen sicher sein?

Alle arbeiten dabei zusammen:

Der Bund, die Länder und viele Hilfs-Organisationen.

Zum Beispiel: Das Rote Kreuz oder die Feuer-Wehr.

Wir erfahren, was das für uns bedeutet.

Und welche Regeln es gibt.



**Donnerstag, 13. November 2025**



von 18.00 Uhr



bis 19.30 Uhr



Klaus Roth



Kostenlos



Altes E-Werk  
Tränkgasse 4



Bamberg  
Erlwein 012

## Schach für Anfänger und Anfängerinnen



Gesellschaft



VHS - STADT

Kurs-Nummer  
**1720**

In diesem Kurs lernen Sie das Schach-Spielen.

Sie lernen:

Die Regeln.

Die Geschichte vom Schach.

Schlaue Spiel-Züge.

**Bitte mitbringen: Schreib-Material.**



**8 Termine mittwochs, ab 24. September 2025**



von 18.30 Uhr



bis 20.00 Uhr



Michael Stierhof



56,32 Euro



Graf-Stauffenberg-Schule  
Kloster-Langheim-Straße 11  
Raum 205



ermäßigt: 39,42 Euro

## Starke Stimme – starke Frauen

Gesellschaft



VHS - STADT

Kurs-Nummer  
**2105**



Möchten Sie im Beruf oder im Alltag besser gehört werden?  
Möchten Sie selbst-bewusst auftreten?

In diesem Kurs lernen Sie:

Wie Sie besser vor anderen sprechen können.

Wie Sie sicher auftreten können.

Wie Sie Ihre Körper-Haltung richtig einsetzen.

Wie Sie Ihre Stimme gut benutzen.

Es gibt eine Pause von 12.15 Uhr bis 13.00 Uhr.



**Samstag, 25. Oktober 2025**



von 9.30 Uhr



bis 16.00 Uhr



Dr. Gerlinde Lamprecht



27 Euro



Altes E-Werk  
Tränkgasse 4



Bamberg  
Raum 023

ermäßigt: 18,90 Euro

## Der Bamberger Dom: Führung in einfacher Sprache



Führung



VHS - STADT

Kurs-Nummer

**8001**

Bei dieser Führung geht es um den Dom in Bamberg.

Das ist eine große Kirche.

Die Führung ist in einfacher Sprache.

Im Dom gibt es viele bekannte Kunst-Werke.

Zum Beispiel:

Den Bamberger Reiter.

Über diese Figur gibt es bis heute viele Rätsel.

Außerdem sehen wir das Grab von Kaiser Heinrich und Kaiserin Kunigunde.

Die Führung findet in Zusammen-Arbeit mit dem DoMus Besucher-Service statt.



**Donnerstag, 16. Oktober 2025**



von 16.30 Uhr



bis 17.30 Uhr



Dr. Elisabeth Skantze



10 Euro



Treff-Punkt:

Bamberger Dom



Domkranz (Marienpforte)

Keine Ermäßigung

## Bamberger Dom: Rund-Gang für Menschen mit Seh-Behinderung

Führung



VHS - STADT

Kurs-Nummer  
**8011**



Im Bamberger Dom werden Gottes-Dienste gefeiert.

Im Dom gibt es sehr schöne Kunst.

Und es gibt eine berühmte Statue:

Der Bamberger Reiter.

Das ist ein Mann auf einem Pferd.

Niemand weiß genau, wer er ist.

Aber es gibt viele Ideen.

Wir erzählen Ihnen davon!

Und von der Geschichte und Architektur vom Dom.

Die Führung findet in Zusammen-Arbeit mit dem

DoMus Besucher-Service statt.



**Freitag, 24. Oktober 2025**



von 15.00 Uhr



bis 17.00 Uhr



Dr. Elisabeth Skantze



10 Euro



Treff-Punkt:

Bamberger Dom



Domkranz (Marienpforte)

Keine Ermäßigung

## Flug-Platz Bamberg Breitenau



Führung



VHS - STADT

Kurs-Nummer

**8022**

Der Flug-Platz ist schon sehr alt.  
Daher ist er sehr besonders.  
Sie können die Motor-Flugzeuge besichtigen.  
Oder auch die Segel-Flugzeuge.  
Sie können den Tower anschauen.  
Das deutsche Wort dafür ist Turm.  
Von dort wird der Flug-Verkehr geregelt.  
Sie können sich in allen Hallen umsehen.  
Die Führung findet bei jedem Wetter statt.

**Bitte mitbringen: Feste Schuhe, Kleidung nach Wetter.**



**Samstag, 8. November 2025**



von 13.00 Uhr



bis 15.30 Uhr



Mitglieder Aero-Club  
Bamberg e.V.



5 Euro



Treff-Punkt:  
Flug-Platz Breitenau  
Zeppelinstraße 18  
(Park-Platz)



Keine Ermäßigung

## Blick hinter die Kulissen vom E.T.A. Hoffmann Theater

### Führung



VHS - STADT

Kurs-Nummer

**8118**



Sie wollten schon immer mal hinter die Kulissen von einem Theater schauen?

Und erfahren, wie am Theater gearbeitet wird?

Wir besichtigen die verschiedenen Spiel-Stätten.

Das sind zum Beispiel:

Das Große Haus und das Studio.

Man kann auch die Probe-Räume anschauen.

Wir werfen einen Blick in die Abteilungen und Werkstätten.

Sie können auch Fragen stellen.



**Freitag, 14. November 2025**



von 16.00 Uhr



bis 17.30 Uhr



Michael Hanisch



5 Euro



Treff-Punkt:

ETA Hoffmann Theater



E.T.A.-Hoffmann-Platz 1  
(Haupt-Eingang)

Keine Ermäßigung

## Orgel-Führung in St. Stephan



Führung



VHS - STADT

Kurs-Nummer

**8201**

Die Orgel ist ein Kirchen-Instrument.

Sie ist die "die Königin der Instrumente".

Dies beweist die Orgel in der Kirche St. Stephan in Bamberg!

Man nennt diese besondere Orgel: „Mühleisen-Orgel“.

Sie hat viele verschiedene Klänge.

Sie können diese bei der Führung hören.

Sie erfahren auch viel über die Arbeit vom Organist.

Sie müssen bei dieser Führung schwindel-frei sein.

Und gut Treppen steigen können.



**Samstag, 11. Oktober 2025**



von 16.00 Uhr



bis 17.00 Uhr



Michael Goos



10 Euro



Treff-Punkt:



St. Stephanskirche  
Stephansplatz 5  
(an der Altarinsel)

Keine Ermäßigung

## Fossilien im Naturkunde-Museum Bamberg

### Führung



VHS - STADT

Kurs-Nummer

**8304**



Im Naturkunde-Museum gibt es viele besondere Dinge zu sehen.  
In unserer Führung geht es um Fossilien.

Fossilien sind Versteinerungen.

Wir erklären:

Wie entstehen Fossilien?

Welche verschiedenen Fossilien gibt es?

Was können Fossilien uns erzählen?

Fossilien zeigen uns:

So hat sich das Leben auf der Erde entwickelt.

Im Museum sehen Sie echte Fossilien.

Der Eintritt wird im Museum bezahlt.



**Sonntag, 25. Januar 2026**



von 11.00 Uhr



bis 12.30 Uhr



Dr. Arnulf Sowa



10 Euro



Treff-Punkt:  
Natur-Kunde-Museum  
Fleischstraße 2



Keine Ermäßigung

## Zum 250. Geburtstag von E.T.A. Hoffmann



Führung



VHS - STADT

Kurs-Nummer

**8442**

E.T.A. Hoffmann war ein bekannter Schriftsteller.  
Er hat früher in Bamberg gelebt.  
Im nächsten Jahr hätte er seinen 250. Geburtstag.  
Wir machen einen Spaziergang durch Bamberg.  
Wir gehen zu Orten, an denen Hoffmann früher war.  
Wir sehen enge Gassen und dunkle Ecken.  
Oder versteckte Hinter-Höfe.

Bei dieser Führung lernen wir Bamberg von einer neuen Seite kennen.



**Samstag, 15. November 2025**



von 14.30 Uhr



Treff-Punkt:  
Pfahlplätzchen



bis 16.00 Uhr



Andreas Reuß



10 Euro

Keine Ermäßigung

## Eine Zeit-Reise durch 100 Jahre Bamberg

### Führung



VHS - STADT

Kurs-Nummer

**8446**



Wie war das Leben in Bamberg früher?

Es gab zwei schlimme Kriege.

Danach war viel zerstört.

Viele Menschen hatten Angst und Not.

Die Frauen bekamen neue Aufgaben.

Sie halfen mit beim Wieder-Aufbau.

Die Stadt wurde wieder schön und lebendig.

In den 1960er Jahren wollten viele junge Menschen Veränderungen.

Es gab Proteste.

Nach der Wieder-Vereinigung ging es mit Bamberg bergauf.

Kommen Sie mit auf eine Zeit-Reise durch 100 Jahre Bamberg!



**Sonntag, 30. November 2025**



von 14.00 Uhr



bis 15.30 Uhr



Dr. Jost Lohmann  
in Zusammen-Arbeit mit AGIL



10 Euro



Treff-Punkt:  
Gabelmann



Neptunbrunnen  
am Grünen Markt

Keine Ermäßigung

## Volks-Krankheit Demenz? Wie digitale Technik helfen kann!



Vorträge



VHS - STADT

Kurs-Nummer

**0550**

Immer mehr Menschen bekommen Demenz.

Das ist eine Krankheit.

Wer eine Demenz hat, vergisst zum Beispiel viel.

An diesem Abend geht es darum:

Wie unterstützt digitale Technik bei der Pflege?

Was ist Demenz?

Wie geht es den Erkrankten?

Welche Hilfen gibt es?

Am Ende gibt es Zeit für Fragen und Gespräche.



**Donnerstag, 23. Oktober 2025**



von 18.15 Uhr



bis 19.45 Uhr



Bamberg  
genauer Ort,  
Treff-Punkt und  
Barriere-Freiheit werden  
noch bekannt gegeben



Kostenlos

## Norwegen: Mit dem Post-Schiff entlang der Küste

Vorträge



VHS - STADT

Kurs-Nummer

**0716**



An diesem Nachmittag erleben Sie eine Foto-Show über die schönste See-Reise.

Bei diesem Vortrag erfahren Sie viel über das Land Norwegen.

Seit über 100 Jahren fahren dort die Post-Schiffe.

Sie hören von der Haupt-Stadt Oslo.

Und erleben wunderschöne Landschaften.

Zum Beispiel:

Das Nordkap.

Das ist ganz im Norden von Norwegen.

Oder die Lofoten.

Das sind viele kleine Inseln.



**Donnerstag, 23. Oktober 2025**



von 15.30 Uhr



bis 16.30 Uhr



Werner Mönius



Kostenlos



Senioren Wohnen  
Bamberg



Am Bruderwald  
Vortrags-Saal

## Konzert-Probe von den Bamberger Symphonikern



Veranstaltung



VHS - STADT

Kurs-Nummer

**0820**

Hier erleben Sie die Bamberger Symphoniker!  
Sie schauen beim Üben des Orchesters zu.  
Das nennt man: öffentliche Probe.  
Sie erfahren etwas zur Musik.  
Der Chef vom Orchester beantwortet auch Fragen.  
Gespielt wird ein Musik-Stück von Antonín Dvořák.  
Das Stück heißt:  
"Symphonie Nr. 5".



**Montag, 19. Januar 2026**



von 18.30 Uhr



bis 21.00 Uhr



Jakub Hrůša



10 Euro



Konzert-Halle Bamberg  
Treff-Punkt:



Haupt-Eingang (Schild  
VHS Bamberg Stadt)

Keine Ermäßigung

## Weniger Stress! Mehr Leben!

**Gesundheit**



**VHS - STADT**

Kurs-Nummer  
**4051**



In diesem Kurs lernen Sie:

Wie gehe ich besser mit Stress um?

Was löst Stress aus?

Wie bleibe ich gelassen?

Wie bekomme ich mehr Energie im Alltag?

Wie bekomme ich mehr Klarheit?

Zum Beispiel:

Mit Atem-Übungen.

Oder mit Gedanken-Übungen.



**Samstag, 29. November 2025**



von 9.00 Uhr



bis 11.00 Uhr



Naomi Kuhlow



13,75 Euro



Altes E-Werk  
Tränkgasse 4



Bamberg  
Raum U 10

ermäßigt: 9,63 Euro

## Aikido für Anfänger und Anfängerinnen



Gesundheit



VHS - STADT

Kurs-Nummer  
**4884**

Aikido kommt aus Japan.

Stell dir vor: jemand versucht dich zu schubsen.

Anstatt zurück zu schubsen:

Du nutzt seine Kraft, um ihn aus dem Gleich-Gewicht zu bringen.

Und ihn sanft zur Seite zu führen.

Das ist Aikido.

Sie lernen in diesem Kurs die weichen Bewegungen.

Und Techniken für die Selbst-Verteidigung!

**Bitte mitbringen: Kleines Hand-Tuch, lockere Kleidung aus Baum-Wolle für Knie und Ellbogen (möglichst ohne Metall-Teile; die Kleidung soll Knie und Ellbogen bedecken).**



**8 Termine montags, ab 29. September 2025**



von 18.30 Uhr



bis 20.00 Uhr



Johannes Hlawon



56,32 Euro



Psychomotorikverein e.V.

Gutenbergstraße 4a



Turn-Halle

ermäßigt: 39,42 Euro

## Grund-Kurs: Reiten (ab 12 Jahren)

Gesundheit



VHS - STADT

Kurs-Nummer  
**4890**



In diesem Kurs lernen Sie reiten!

Sie lernen auch alles über das Putzen und Satteln.

Der Kurs ist gut für Personen mit und ohne Vor-Kenntnisse.

Das Angebot findet in Zusammenarbeit mit dem

Reit- und Fahrverein Bamberg e.V. statt.

**Bitte mitbringen: lange gut sitzende Hose, Hemd, Bluse oder Pullover, Stiefel oder Stiefeletten, Reit-Hand-Schuhe und Reit-Helm (wenn vorhanden). Den Helm können Sie auch kostenlos ausleihen.**



**10 Termine, ab Samstag, 27. September 2025**



von 9.30 Uhr



bis 11.00 Uhr



Mitglieder vom  
Reit- und Fahrverein



230 Euro



Reit- und Fahrverein  
Bamberg e.V.



Armeestraße 65

Keine Ermäßigung

## Blinde Wein-Probe



Gesundheit



VHS - STADT

Kurs-Nummer  
**5002**

An diesem Abend probieren Sie Wein ohne diesen zu sehen!  
Die Weine werden in verdeckten Flaschen gebracht.  
Die Weine werden im Detail von der Kurs-Leitung beschrieben.  
Es geht um Besonderheiten bei den Weinen.

Zum Beispiel:

Um den Duft vom Wein oder die Farben.

Wir probieren die Weine und versuchen sie zuzuordnen.

Dazu gibt es: Wasser, Brot, Oliven und Käse.

**Bitte mitbringen: 6 Wein-Gläser für den Vergleich bei der Wein-Probe. Die Kosten für die Weine sind in der Kurs-Gebühr enthalten.**



**Donnerstag, 27. November 2025**



von 19.00 Uhr



bis 21.30 Uhr



Francesca von Beust Luti



47,52 Euro



Altes E-Werk

Tränkgasse 4



Bamberg

Raum Erlwein (012)

ermäßigt: 44,54 Euro

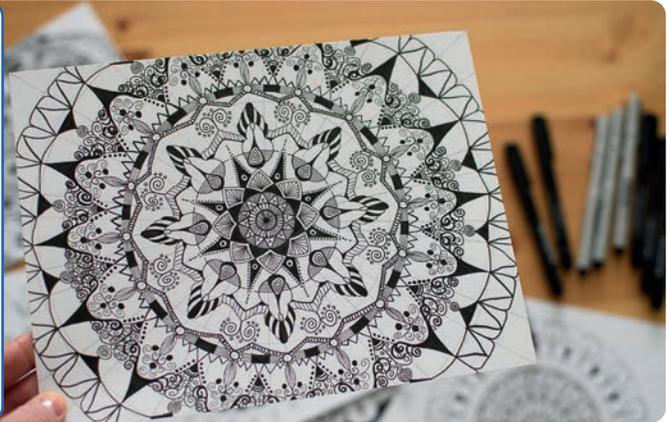
## Jingle Jangle Tangle

Kunst & Kultur



VHS - STADT

Kurs-Nummer  
**6042**



In diesem Kurs werden Sie in die Welt von Zentangle entführt!

Ein Zentangle ist eine Zeichnung.

Sie besteht aus gleichen Formen und Mustern.

Im Kurs gestalten wir weihnachtliche Kunst-Werke.

Sie werden begeistert sein!

**Bitte mitbringen: weicher Blei-Stift (2B), dokumenten-echter, schwarzer Fineliner 01, Aquarell-Stifte, Bunt-Stifte, Radier-Gummi, Lineal, Schere, Tortillon (das ist ein Papier-Wischer), Spitzer, 4 Euro für Material.**



**Samstag, 29. November 2025**



von 11.00 Uhr



bis 15.00 Uhr



Dagmar Beck



24,57 Euro



Altes E-Werk  
Tränkgasse 4



Bamberg  
Raum 107

ermäßigt: 17,20 Euro

## Drehesel-Kurs für Einsteiger



Kunst & Kultur



VHS - STADT

Kurs-Nummer  
**6195**

Beim Dreheseln wird ein Stück Holz auf einer Drehesel-Bank in einen Gegenstand verwandelt.

Zum Beispiel in:

Schalen oder Schmuck.

In diesem Kurs lernen Sie:

Wie funktioniert das Drehesel-Werkzeug?

Wir zeigen alles Schritt für Schritt.

Am Anfang machen Sie einfache Übungen.

Zum Schluss drehen Sie Ihre eigene Nudel-Walze.

**Bitte mitbringen: enge Kleidung, geschlossene Schuhe, Schutz-Brille, Haar-Gummi, 6 Euro für Material.**



**Freitag, 17. Oktober 2025**



von 15.00 Uhr



bis 20.30 Uhr



Karl Zeh



105 Euro



Altes E-Werk  
Tränkgasse 4  
Bamberg  
Werkhalle 1



Keine Ermäßigung

## Sattler- und Leder-Hand-Werk für Anfänger

Kunst & Kultur



VHS - STADT

Kurs-Nummer  
**6333**



In diesem Kurs lernen Sie das Leder-Hand-Werk kennen.

Sie erfahren etwas über:

Die Geschichte vom Leder-Hand-Werk.

Die verschiedenen Leder-Arten.

Und die Techniken.

Sie lernen wie man mit dem Leder arbeitet:

Das Schneiden und das Nähen.

Das Kleben und das Spalten.

Und wie man die Ober-Fläche behandelt.

Der Kurs findet in Zusammen-Arbeit mit der Offenen Werkstatt Bamberg statt.



**Sonntag, 16. November 2025**



von 10.00 Uhr



bis 16.00 Uhr



Offene Werkstatt Bamberg



34 Euro



Offene Werkstatt  
Bamberg e.V.



Lichtenhaidestraße 15  
Bamberg  
Werk-Raum

ermäßigt: 27,40 Euro

## Freundschafts-Arm-Bänder knüpfen



Kunst & Kultur



VHS - STADT

Kurs-Nummer

**6361**

In diesem Kurs knüpfen Sie ein Freundschafts-Band.

Sie bekommen Vorlagen.

Sie können auch eigene Muster machen.

Sie suchen die Farben selbst aus.

Am Ende haben Sie ein schönes Band.

Sie können es behalten oder verschenken.

**Bitte mitbringen: Schere, Tesa-Film, 4 Euro für Material.**



**Dienstag, 28. Oktober 2025**



von 18.00 Uhr



bis 20.00 Uhr



Ivonne Dolling



10,87 Euro



Altes E-Werk

Tränkgasse 4



Bamberg

Raum 016

ermäßigt: 7,61 Euro

## Traum-Fänger basteln

Kunst & Kultur



VHS - STADT

Kurs-Nummer  
**6362**



In diesem Kurs basteln Sie einen eigenen Traum-Fänger.

Traum-Fänger können Schutz und Ruhe geben.

Zuerst biegen Sie einen Ring aus Zweigen.

Dann lernen Sie:

Ein Netz in den Ring zu machen.

Sie können den Traum-Fänger kreativ schmücken.

Im Kurs gibt es die Materialien.

Zum Beispiel Perlen und Federn.

**Bitte mitbringen: Stick-Nadel, Schere, kleine Schüssel,  
eigenes Material für den Traum-Fänger, wie Federn/Perlen  
8 Euro für Material.**



**Samstag, 15. November 2025**



von 9.30 Uhr



bis 12.30 Uhr



Ivonne Dolling



20,48 Euro



Altes E-Werk  
Tränkgasse 4



Bamberg  
Raum 201

ermäßigt: 14,34 Euro

## Wir singen Lieder für Zuversicht und Zusammenhalt



Kunst & Kultur



VHS - STADT

Kurs-Nummer

**6651**

An diesem Abend singen wir gemeinsam!

Zum Beispiel:

Rock-Balladen.

Wir nutzen die Kraft der Musik beim gemeinsamen Singen.

In den Liedern geht es um Zuversicht und Zusammenhalt.

Sie wollen mit einem eigenen Instrument mitmachen?

Oder sich Lieder wünschen?

Sie können Ihre Wünsche dem Kurs-Leiter mitteilen.

Die Telefon-Nummer ist: 09524-7303.



**Mittwoch, 19. November 2025**



von 19.00 Uhr



bis 20.30 Uhr



Bernhard Schurig



10,30 Euro



Altes E-Werk

Tränkgasse 4



Bamberg

Raum 022

ermäßigt: 7,21 Euro

## Gemeinsames Musizieren mit der Veeh-Harfe®

Kunst & Kultur



VHS - STADT

Kurs-Nummer  
**6750**



In diesem Kurs wird mit der Veeh-Harfe® Musik gemacht.

Die Veeh-Harfe ist ein Zupf-Instrument.

Jeder kann das Instrument spielen.

Sie müssen keine Noten kennen.

Wir spielen in einer kleinen Gruppe.

Alle Menschen mit Freude am Musizieren sind willkommen.

Das Lehr-Buch gibt es gegen 40 Euro Pfand.

**Bitte mitbringen: eigenes Instrument (kann bei der OBA ausgeliehen werden), Noten-Mappe.**



**10 Termine dienstags, ab 23. September 2025**



von 17.30 Uhr



bis 19.00 Uhr



Holger Anders



151,80 Euro



Graf Stauffenberg-Schule  
Kloster-Langheim-Straße 11



Bamberg  
Raum E011

ermäßigt: 106,26

## Stempeln und Drucken: Wir lernen Druck-Techniken



Junge VHS



VHS - STADT

Kurs-Nummer  
**1080**

Wir gestalten unser eigenes Kunst-Werk mit Stempeln.

Wir drucken zum Beispiel mit:

- Korken
- Natur-Materialien
- Altem Spiel-Zeug
- Verpackungen
- Zwiebeln

Bitte geben Sie die Handy-Nummer bei der Anmeldung an.

**Der Kurs ist für Kinder von 7 bis 11 Jahren.**

**Bitte mitbringen: Fund-Stücke zum Stempeln, Schere, Klebe-Stift, Schnur, ältere Kleidung.**



**Samstag, 22. November 2025**



von 14.30 Uhr



bis 17.30 Uhr



Jonathan Danigel



27,44 Euro



Altes E-Werk  
Tränkgasse 4  
Bamberg  
Raum U11



Keine Ermäßigung

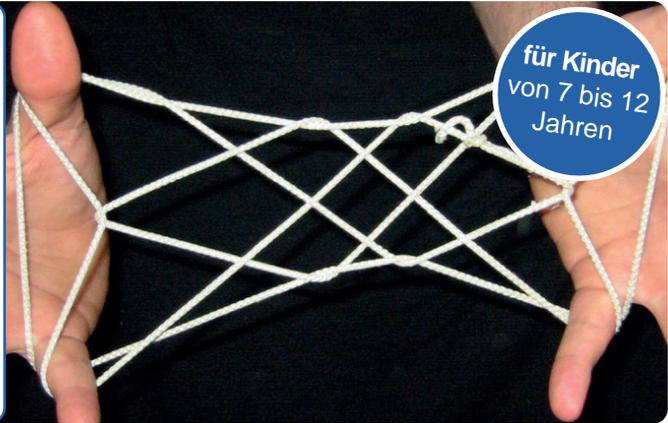
## Zauber-Tricks mit Faden und Fingern

Junge VHS



VHS - STADT

Kurs-Nummer  
**1090**



Faden-Spiele machen Spaß!

Es entstehen viele schöne Muster und Figuren.

Es gibt auch tolle Tricks.

Wir spielen alleine oder zu zweit.

Wir zeigen uns gegenseitig unsere Tricks.

Der Kurs findet in einer kleinen Gruppe statt.

**Der Kurs ist für Kinder von 7 bis 12 Jahren.**

**Bitte mitbringen: warme Socken, Baumwoll-Fäden,  
2 Euro für Material.**



**Samstag, 10. Januar 2026**



von 10.00 Uhr



bis 11.30 Uhr



Christine Schoierer



10,26 Euro



Altes E-Werk  
Tränkgasse 4



Bamberg  
Raum 014

Keine Ermäßigung

## Theater-Kurs für Kinder



Junge VHS



VHS - STADT

Kurs-Nummer  
**1095**

Hier besuchst du einen Theater-Kurs!

Mach es wie Bastian in „Die unendliche Geschichte“:

Reise in das Land der Fantasie!

Dieses Land ist in Gefahr.

Das Nichts breitet sich immer weiter aus und zerstört alles.

Werde selbst ein Held oder ein Fabel-Wesen.

Dieser Theater-Kurs findet in Zusammen-Arbeit mit dem ETA Hoffmann Theater statt.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung eine Handy-Nummer an.

**Der Kurs ist für Kinder von 6 bis 10 Jahren.**

**Bitte mitbringen: Stopper-Socken.**



**Freitag, 21. November 2025**



von 16.00 Uhr



bis 17.30 Uhr



Saskia Zink



8 Euro



ETA Hoffmann Theater  
E.T.A.-Hoffmann-Platz 1  
Bamberg  
Foyer



Keine Ermäßigung

## Theater-Stück: Die unendliche Geschichte

Gesellschaft



VHS - LAND

Bamberg

Kurs-Nummer

**318GS10**



Das ETA Hoffmann Theater in Bamberg zeigt ein Theater-Stück:  
Die unendliche Geschichte.

Darum geht es:

Ein Junge heißt Bastian.

Er geht in ein Theater und bekommt ein besonderes Buch.

Das Buch heißt: „Die unendliche Geschichte“.

Er liest es und kommt in eine Fantasie-Welt.

Diese Welt ist in Gefahr.

Nur Bastian kann helfen!



**Samstag, 6. Dezember 2025**



von 16.00 Uhr



bis 17.00 Uhr



ETA Hoffmann Theater  
E.T.A.-Hofmann-Platz 1  
Bamberg



ab 6 Euro

ermäßigt: ab 6 Euro

## Entdecke den Balkan



### Gesellschaft



**VHS - LAND**  
Hohenhäusling  
Kurs-Nummer  
**450HH2**

Edgar Krapp hält an diesem Abend einen Vortrag über den Balkan.

Der Balkan ist eine Region in Süd-Ost-Europa.

Dazu gehören zum Beispiel diese Länder:

Kroatien, Serbien, Albanien oder Bulgarien.

An diesem Abend erfahren Sie viel über den Balkan.

Zum Beispiel über die Menschen.

Oder über die Kultur.



**Dienstag, 13. Januar 2026**



von 19.00 Uhr



bis 20.30 Uhr



Edgar Krapp



3 Euro



Feuer-Wehr-Haus  
Stadelhofen-



Hohenhäusling  
Gemeinschafts-Raum

ermäßigt: 2,25 Euro

## Geschichten im goldenen Herbst

Gesellschaft



VHS - LAND

Zapfendorf

Kurs-Nummer

**450ZA2**



Wenn die Ernte erledigt ist:

Dann traf man sich früher auf dem Land.

Und erzählte sich Geschichten.

Das wollen wir auch tun!

Wir versammeln uns um die Feuer-Schale.

Und hören Geschichten.

Sie können auch selbst ein Märchen oder eine Sage mitbringen.

Und sie vorlesen oder erzählen.



**Freitag, 24. Oktober 2025**



von 16.00 Uhr



bis 19.00 Uhr



Gertrud Pechmann



32 Euro



Untere Straße 3  
Zapfendorf-Lauf



Tanz-Scheune

ermäßigt: 24 Euro

## Hecken-Beeren und Kräuter im Herbst



Gesellschaft



VHS - LAND

Gundelsheim

Kurs-Nummer

**450GU1**

In diesem Kurs machen Sie einen kleinen Ausflug in die Natur.

Sie schauen sich Hecken an.

An Hecken wachsen verschiedene Beeren.

Sie lernen auch etwas über Kräuter.

Die Führung findet bei jedem Wetter statt.

Auch bei leichtem Regen.

**Bitte mitbringen: Kleidung je nach Wetter.**



**Sonntag, 26. Oktober 2025**



von 14.00 Uhr



bis 16.00 Uhr



Elisabeth Fröhlich



8 Euro



Treff-Punkt:  
Bus-Halte-Stelle  
Eichenweg  
Gundelsheim



ermäßigt: 6 Euro

## Film: Emmas Glück

**Gesellschaft**



**VHS - LAND**

Gundelsheim

Kurs-Nummer

**452GU6**



www.emmas-glueck.de

Emma lebt allein auf einem alten Bauernhof und züchtet Schweine.

Sie hat viele Schulden.

Max lebt auch allein.

Beim Arzt erfährt er: Er ist sehr krank.

Das macht Max Angst und will nur noch weg.

Es stiehlt Geld und flüchtet.

Max baut dabei einen Unfall.

Und landet auf dem Hof von Emma.

Dort merkt Max:

Was echtes Glück ist.



**Mittwoch, 11. März 2026**



von 15.30 Uhr



bis 17.30 Uhr



Altes Rathaus  
Hauptstraße 10



Gundelsheim



Kostenlos

## Wie Essen gegen Entzündungen helfen kann



Gesellschaft



VHS - LAND

Ketschendorf

Kurs-Nummer

**450KD1**

Unser Körper kämpft jeden Tag gegen kleine Entzündungen.

Manchmal bemerkt man das auch.

Zum Beispiel an:

Pickeln oder Haut-Rötungen.

Entzündungen können den Körper krank machen.

Man fühlt sich dann nicht wohl.

In dem Vortrag wird erklärt:

Bestimmtes Essen kann gegen Entzündungen helfen.

Sie lernen unterschiedliche Rezepte kennen.



**Donnerstag, 9. Oktober 2025**



von 18.30 Uhr



bis 20.30 Uhr



Andrea Kienle



3 Euro



Ketschendorf 8

Buttenheim-



Ketschendorf

Gemeinschafts-Haus

ermäßigt: 2,25 Euro

## Fotografie (Grundlagen-Kurs)

Kunst & Kultur



VHS - LAND  
Breitengüßbach  
Kurs-Nummer  
**670BR1**



In dem Kurs lernen Sie:

Wie mache ich gute Fotos?

Wie stelle ich die Kamera ein?

Was gibt es zu beachten?

Sie fotografieren selbst und machen Übungen.

Danach werden die Bilder am Computer bearbeitet.

Jeder kann mitmachen:

Egal ob jemand schon Erfahrung hat oder nicht.

**Bitte mitbringen: eigene Kamera, wenn möglich Laptop mit Programm zum Fotos bearbeiten.**



**Freitag, 16. Januar 2026 von 18.00 bis 19.30 Uhr und  
Samstag, 17. Januar 2026 von 11.00 bis 14.30 Uhr**



siehe oben



Verbands-Schule  
Schulstraße 12



siehe oben



Breitengüßbach  
Treff-Punkt:



Emma Martina Seeger

Eingang Bücherei



17 Euro

ermäßigt: 12,75 Euro

## Fit mit Latin-Dance



Gesundheit



VHS - LAND

Hirschaid

Kurs-Nummer

**150HI1**

Latin Dance ist eine Tanz-Art.

Die Musik kommt aus Ländern wie Brasilien, Kuba oder Mexiko.

Sie ist fröhlich und macht gute Laune.

Sie bewegen sich mal schnell und mal langsam.

Das Tanzen ist gut für den Körper und macht fit.

Sie brauchen keine Tanz-Erfahrung.

Alle können mitmachen.



**8 Termine mittwochs, ab 24. September 2025**



von 20.00 Uhr



bis 21.00 Uhr



Barbara Büttel



27,20 Euro



Realschule Hirschaid

Realschulstraße 2-6



Hirschaid

Turn-Halle

ermäßigt: 20,40 Euro

## Genießer-Buffer

Gesundheit



VHS - LAND

Zapfendorf

Kurs-Nummer

**921ZA1**



Machen Sie es sich zu Hause richtig gemütlich!

Und zwar mit herbstlichen Zutaten!

Zum Beispiel mit:

Kürbis, Kartoffeln oder Pilzen.

Wir kochen in diesem Kurs Kleinigkeiten aus der Heimat.

Zum Beispiel:

Kartoffel-Quiche.

Oder Nuss-Schokoladen-Mousse.

**Bitte mitbringen: Getränk, Behälter für Reste,**

**12 Euro für Material.**



**Dienstag, 28. Oktober 2025**



von 18.30 Uhr



bis 21.30 Uhr



Monika Gerner



12,80 Euro



Grund- und Mittel-Schule  
Schulstraße 7



Zapfendorf  
Schul-Küche  
Treff-Punkt: Schul-Hof

ermäßigt: 9,60 Euro

## Indische Küche



Gesundheit



VHS - LAND

Hallstadt

Kurs-Nummer

**923HA2**

Indien ist ein Land in Asien.

Die indische Küche ist für ihre Curries bekannt.

Man spricht das: „Körries“.

Die indische Küche hat viele Gewürze und Aromen.

Daher gibt es unterschiedliche Geschmacks-Richtungen.

Und Farben.

Wir kochen viele verschiedene Gerichte mit Fleisch.

Wir erfahren viel über alte und moderne Gerichte.

**Bitte mitbringen: Schürze, Getränk, Behälter für Essen.**



**Donnerstag, 27. November 2025**



von 18.00 Uhr



bis 21.15 Uhr



Roma Pohl



27,95 Euro



Grund- und Mittel-Schule

Königshofstraße 3



Hallstadt

Schul-Küche

ermäßigt: 23,46 Euro

## Klang-Reise für Körper und Seele

Gesundheit



VHS - LAND

Zapfendorf

Kurs-Nummer

**123ZA2**



Lassen Sie sich von schönen Klängen in eine andere Welt mitnehmen.

Die Töne der Klang-Schalen tun gut.

Diese Klang-Reise ist ein Ort zum Ausruhen.

Körper und Kopf dürfen sich entspannen.

Sie brauchen keine Erfahrung mit Klang-Schalen oder Meditation.



**Samstag, 18. Oktober 2025**



von 19.00 Uhr



bis 20.30 Uhr



Heidi Krinner



5 Euro



Untere Straße 3  
Zapfendorf-Lauf



Tanz-Scheune

ermäßigt: 3,75 Euro

## Wirbel-Säulen-Gymnastik



Gesundheit



VHS - LAND

Bischberg

Kurs-Nummer

**170BI1**

In diesem Kurs machen Sie Gymnastik-Übungen.

Die Übungen helfen der Wirbel-Säule.

Sie machen den Rücken stark und beweglich.

Die Gymnastik ist gut gegen Schmerzen im Rücken.

Sie hilft auch bei verspannten Muskeln im Rücken.

**Bitte mitbringen: Gymnastik-Matte, Hand-Tuch und Getränk.**



**10 Termine montags, ab 6. Oktober 2025**



von 18.00 Uhr



bis 19.00 Uhr



Dagmar Beck



34 Euro



Holsteinweg 15

Bischberg



Mehr-Zweck-Raum

ermäßigt: 25,50 Euro

## Gesund ins neue Jahr

### Gesundheit



VHS - LAND

Gundelsheim

Kurs-Nummer

**120GU1**



Starten Sie mit Qi Gong gesund ins neue Jahr!

Man spricht es so aus: Tschì Gung.

Qi bedeutet: Lebens-Energie.

Gong bedeutet: Übung oder Arbeit.

Sie machen langsame und ruhige Bewegungen.

Dabei atmen Sie tief und entspannt.

Schöne Klänge helfen ruhig zu werden.

Das ist gut für Körper und Seele.

**Bitte mitbringen: Matte, zwei Decken, Sitz-Kissen,  
warme Socken und Getränk.**



**Samstag, 10. Januar 2026**



von 14.00 Uhr



bis 17.00 Uhr



Heidi Krinner



10,20 Euro



Altes Rathaus  
Hauptstraße 10



Gundelsheim

ermäßigt: 7,65 Euro

## Wild-Gerichte



Gesundheit



VHS - LAND

Tiefenellern

Kurs-Nummer

**923TF1**

In diesem Kurs lernen Sie Wild-Gerichte kennen.

Das ist Essen aus dem Fleisch von frei lebenden Tieren.

Zum Beispiel:

Reh, Hirsch oder Wild-Schwein.

Wild-Fleisch hat einen starken Geschmack.

**Bitte mitbringen: 10 Euro für Material.**



**Mittwoch, 22. Oktober 2025**



von 18.30 Uhr



bis 21.30 Uhr



Monika Gerner



12,80 Euro



Alte Schule

Ellerbergstraße 35



Litzendorf-Tiefenellern

Schul-Küche

ermäßigt: 9,60 Euro

## Alpen-Küche mit Kohl

Gesundheit



VHS - LAND

Zapfendorf

Kurs-Nummer

**921ZA2**



Im Herbst wird es wieder kalt draußen.

Dann ist es drinnen mit einem warmen Essen besonders gemütlich.

In diesem Kurs wird mit Kohl gekocht.

Kohl ist ein Gemüse.

Er ist gesund und hat viele Vitamine.

Im Kurs werden verschieden Rezepte mit Kohl gezeigt.

Zum Beispiel Kraut-Wickel in Tomaten-Sugo.

**Bitte mitbringen: Getränk, Behälter für Reste und 12 Euro für das Material.**



**Dienstag, 27. Januar 2026**



von 18.30 Uhr



bis 21.30 Uhr



Monika Gerner



12,80 Euro



Grund- und Mittelschule  
Zapfendorf



Schulstraße 7  
Schul-Küche

Treff-Punkt: Schulhof

ermäßigt: 9,60 Euro

## Koreanische Küche



Gesundheit



VHS - LAND

Breitengüßbach

Kurs-Nummer

**923BR3**

Wir kochen koreanisch!

Korea ist ein Land in Asien.

Die koreanische Küche ist sehr abwechslungsreich.

Bekannte Gerichte sind:

- Kimchi
- Bibimbap
- Bulgogi
- Reis

**Bitte mitbringen: 12 Euro für Material und Reste-Behälter.**



**Dienstag, 20. Januar 2026**



von 18.30 Uhr



bis 21.30 Uhr



Monika Gerner



12,80 Euro



Verbands-Schule

Breitengüßbach



Schulstraße 12

Schul-Küche

Treff-Punkt: Eingang

Schul-Bücherei

ermäßigt: 9,60 Euro

## Cocktail-Kurs

Gesundheit



VHS - LAND

Breitengüßbach

Kurs-Nummer

**926BR1**



In diesem Kurs lernen Sie:

Wie Sie Cocktails machen.

Ein Cocktail ist ein gemischtes Getränk.

Es wird aus verschiedenen Sachen gemischt.

Zum Beispiel: Saft oder Sirup.

Man kann Getränke mit und ohne Alkohol machen.

Sie schmecken fruchtig oder spritzig.

Alle dürfen mitmachen.

Es gibt Cocktail-Rezepte für jeden Anlass!

**Bitte mitbringen: ca. 10 Euro für Material.**



**Donnerstag, 27. November 2025**



von 18.30 Uhr



bis 21.30 Uhr



Tobias Sack



10,20 Euro



Verbands-Schule  
Breitengüßbach



Schulstraße 12  
Schul-Küche  
Treff-Punkt: Eingang  
Schul-Bücherei

ermäßigt: 7,65

## Farb-Beratung



Gesundheit



VHS - LAND

Gundelsheim

Kurs-Nummer

**950GU1**

In diesem Kurs erfahren Sie:

Welche Farben passen zu Ihnen?

Ihre Ausstrahlung wird durch die passenden Farben besser!

Wir arbeiten in einer kleinen Gruppe.



**Samstag, 27. September 2025**



von 13.00 Uhr



bis 17.00 Uhr



Elfi Jung



20,40 Euro



Altes Rathaus  
Hauptstraße 10  
Gundelsheim



ermäßigt: 15,30 Euro

## Lust auf Tanzen? Discofox-Kurs!

### Kunst & Kultur



VHS - LAND

Dorgendorf

Kurs-Nummer

**855DO4**



Möchten Sie Spaß haben und tanzen lernen?

Dann ist unser Discofox-Kurs genau richtig!

Der Discofox ist ein beliebter Tanz.

Der Tanz passt zu Disco, Pop und aktuellen Hits.

Beim Discofox tanzt man meistens im Paar.

Sie lernen in dem Tanz-Kurs die wichtigsten Schritte.

Und tolle Drehungen.

Der Kurs ist gut für Anfänger und Anfängerinnen.



**5 Termine sonntags, ab 5. Oktober 2025**



von 15.30 Uhr



bis 16.30 Uhr



Georgia Täuber



17 Euro



Gemeinde-Haus  
Dorgendorf



Lauterer Weg 1  
Baunach-Dorgendorf

ermäßigt: 12,75

## Peddigrohr-Flechten



Kunst & Kultur



VHS - LAND

Gundelsheim

Kurs-Nummer

**834GU1**

Das Peddig-Rohr kommt von einer Kletter-Palme.

Mit den Rohren kann man flechten.

Hier lernen Sie wie das geht.

Sie flechten Körbe, Behälter und Tablettts.

Und noch vieles mehr.

**Bitte mitbringen: ca. 15 Euro für Material.**



**3 Termine mittwochs, ab 26. November 2025**



von 19.00 Uhr



Michael-Arneth-Schule

Schulstraße 2



bis 22.00 Uhr



Gundelsheim



Christine Engelhaupt



38,40 Euro

ermäßigt: 28,80 Euro

## Kreatives Upcycling mit der Zentangle®-Methode

Kunst & Kultur



VHS - LAND

Frensdorf

813BM1



In diesem Kurs machen Sie kleine Kunst-Werke mit Zentangle.

Ein Zentangle besteht aus gleichen Formen und Mustern.

Zum Beispiel: Aus Punkten, Linien und Kreisen.

Das geht auf alten Buch-Seiten oder Karton.

Sie machen so alte Dinge schöner.

Das nennt man "Upcycling".

Das spricht man: "Absaikling".

**Bitte mitbringen: 4 Euro für Material, weichen Bleistift (2B), schwarzen dokumenten-echten Fineliner 01 (für Linien), bunte Fineliner oder Bunt-Stifte, Radier-Gummi, Lineal, Tortillon (das ist ein Papier-Wischer), Spitzer.**



**Donnerstag, 9. Oktober 2025**



von 16.00 Uhr



bis 20.00 Uhr



Dagmar Beck



26,75 Euro



Bauern-Museum  
Bamberger Land



Hauptstraße 5  
Frensdorf  
Seminar-Raum

ermäßigt: 20,06 Euro

## Buch-Binden: Schachteln basteln



Kunst & Kultur



VHS - LAND

Breitengüßbach

Kurs-Nummer

**831BR1**

In diesem Kurs machen Sie eine Schachtel aus fester Pappe.  
Die Schachtel wird mit Stoff oder buntem Papier beklebt.  
Farben und Muster suchen Sie selbst aus.  
Das Material können Sie mitbringen oder vor Ort auswählen.  
Im Kurs gibt es Erklärungen zum Buch-Binden.  
Und zum Arbeiten mit Papier und Pappe.

**Bitte mitbringen: Stoffe oder Papier (falls vorhanden),  
Freude am Basteln, Essen und Trinken für eine Pause.**



**Samstag, 15. November 2025**



von 10.00 Uhr



bis 15.00 Uhr



Regine Ullein



22,80 Euro



Verbands-Schule

Breitengüßbach



Schulstraße 12

Breitengüßbach

Treff-Punkt:

Eingang Schul-Bücherei

ermäßigt: 17,10 Euro

## Malen mit Aquarell, Pastell und Kreide für Geübte

Kunst & Kultur



VHS - LAND

Litzendorf

Kurs-Nummer

**813LD1**



In diesem Kurs lernen Sie:

Wie Sie mit Aquarell, Pastell und Kreide kreative Bilder gestalten.

Wir probieren die Farben aus.

Wir arbeiten mit verschiedenen Techniken und Motiven.

Lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf!

Und bringen Sie Ihre künstlerische Seite zum Ausdruck!

Der Kurs ist gut für Personen, die öfter malen.

**Bitte mitbringen: Pinsel, Mal-Kasten, Aquarell-Papier, Wasser-Behälter, Lappen.**



**7 Termine dienstags, ab 14. Oktober 2025**



von 19.15 Uhr



Schule  
Schulstraße 2



bis 21.30 Uhr



Litzendorf



Michaela Gschwind



52,50 Euro

ermäßigt: 39,38 Euro

## Töpfern für Kinder



Kunst & Kultur



VHS - LAND

Hallstadt

Kurs-Nummer

**823HA1**

Beim Töpfern arbeiten die Kinder mit Ton.

Das regt die Fantasie an.

Die Kinder lernen, wie man mit Ton schöne Formen macht.

Das fördert die Geduld und Geschick.

Das Wichtigste ist: dass die Kinder Spaß haben!

Und mit den Händen schöne Formen gestalten.

Sie können aus einem Klumpen Ton ihre eigenen Figuren machen.

**Bitte mitbringen: 15 Euro für Material, ein Nudel-Holz und ein kleines Hand-Tuch.**



**4 Termine dienstags, ab 14. Oktober 2025**



von 16.30 Uhr



bis 18.00 Uhr



Dorothea Senger



30,40 Euro



Haupt-Eingang  
Grund- u. Mittel-Schule  
Königshofstraße 3  
Hallstadt



ermäßigt: 22,80 Euro

## Makramee: Wind-Lichter machen

Kunst & Kultur



VHS - LAND

Frensdorf

Kurs-Nummer

**834BM1**



In diesem Kurs machen Sie ein Wind-Licht im Makramee-Stil.

Makramee bedeutet:

Aus vielen Fäden machen Sie mit Knoten schöne Muster.

Die Technik ist ruhig und entspannend.

Es wird Ihnen alles erklärt und gezeigt.

Dann machen Sie ein eigenes Wind-Licht.

Der Kurs ist für alle gut geeignet.

**Bitte mitbringen: Makramee-Garn (3-4 mm dick; etwa 100 bis 200 Meter), eine Schere, Gläser (zum Beispiel Einmach-Gläser), Geld für Material.**



**Freitag, 17. Oktober 2025**



von 18.00 Uhr



bis 21.00 Uhr



Claudia Haselmann



17,90 Euro



Bauernmuseum  
Bamberger Land



Hauptstraße 5  
Frensdorf  
Seminar-Raum

ermäßigt: 13,43 Euro

## Schnupperkurs: Hand-Pan



Kunst & Kultur



VHS - LAND  
Gundelsheim

Kurs-Nummer  
**865GU1**

Die Hand-Pan ist ein Instrument.

Mit den Händen klopft man darauf.

So entsteht ein entspannender Klang.

Im Kurs lernen Sie:

- Unterschiedliche Schlag-Techniken
- Die verschiedenen Töne

Alle sind willkommen.

Sie brauchen keine Vorkenntnisse.

Das Instrument gibt es im Kurs.

**Bitte mitbringen: 30 Euro für Material.**



**2 Termine donnerstags, ab 23. Oktober 2025**



von 18.00 Uhr



bis 20.00 Uhr



Christian Gies



18,80 Euro



Altes Rathaus  
Hauptstraße 10  
Gundelsheim



ermäßigt: 14,10 Euro

## Daten-Schutz-Erklärung der Volks-Hoch-Schule

Daten sind Informationen über Sie.

Ihre Daten sind für die Anmeldung zu einem Kurs wichtig.

Zum Beispiel:

Ihr Name.

Ihre Adresse.

Ihr Geburts-Datum.

Ihre Bank-Daten.

Manche Daten kann man auch freiwillig angeben.

Zum Beispiel: Die Handy-Nummer.

Mit diesen Daten kann die VHS einen Kurs absagen.

Zum Beispiel: Wenn die Kurs-Leitung krank ist.

Die VHS speichert Ihre Daten.

Die VHS weiß dann:

Sie haben sich zu einem bestimmten Kurs angemeldet.

Ihre Daten darf nicht jeder lesen.

Deshalb muss die VHS Ihre Daten schützen.

Alle Daten von Ihnen werden gespeichert.

Der Speicher-Ort heißt Daten-Bank.

Wer in der VHS arbeitet, kann die Daten anschauen.

Oder die Menschen, die sich um die Daten-Bank kümmern.

Sonst darf niemand diese Daten anschauen.

## Weiter-Gabe von Daten

Es gibt viele Angebote in der VHS.  
Und es arbeiten dort viele Menschen.  
Die VHS darf Ihre Daten weitergeben.  
Zum Beispiel an die Kurs-Leitung.  
Für manche Kurse bekommt man ein Zeugnis.  
Zum Beispiel:  
Wenn man im Kurs etwas für die Arbeit lernt.  
Dann werden Ihre Daten weitergegeben.  
An die Stelle, die das Zeugnis ausstellt.  
Zum Beispiel: Die Industrie- und Handels-Kammer.

Wenn man einen Kurs nicht bezahlt:  
Ihre Daten werden an ein Inkasso-Unternehmen weitergegeben.  
Das Unternehmen fragt:  
Warum haben Sie den Kurs nicht bezahlt?

## Kontakt-Aufnahme

Sie können der VHS eine Nachricht schreiben.  
Oder anrufen.  
Die VHS nutzt dann Ihre Daten, um sich bei Ihnen zu melden.  
Und Ihre Fragen zu beantworten.

## Löschung der Daten

Sie machen keine Kurse mehr bei der VHS:  
Dann werden Ihre Daten gelöscht.  
Es gibt Gesetze, die sagen:  
Manche Daten muss die VHS länger speichern.  
Spätestens nach 10 Jahren werden alle Daten gelöscht.

## Ihre Rechte

Die VHS muss Ihnen immer sagen,  
welche Daten Sie von Ihnen speichert.  
Manchmal sind Daten falsch gespeichert.  
Dann muss die VHS das ändern.  
Sie möchten nicht, dass Ihre Daten gespeichert werden:  
Dann muss die VHS die Daten löschen.  
Sie können sich beschweren:  
Wenn die VHS Ihre Daten nicht löscht.  
Oder Ihre Daten verliert.

Es gibt Daten-Schutz-Beauftragte bei der VHS.  
Sie kümmern sich um den Schutz Ihrer Daten.  
Den Namen und die Telefonnummer bekommen Sie von der VHS.  
Wenn Sie Fragen haben:  
Sie können auch mit jemandem von der OBA sprechen.

## Allgemeine Geschäfts-Bedingungen (AGB)

Die AGB sind wichtig für Verträge.  
Ein Vertrag entsteht so:  
Sie melden sich zu einem Kurs an.  
Die VHS nimmt die Anmeldung an und bestätigt sie.  
Dann muss man die Kurs-Gebühr und die Mehr-Kosten (zum Beispiel für Materialien im Kurs) bezahlen.  
In den AGB stehen weitere Informationen.  
Zum Beispiel:  
Zu Ihren Rechten bei einem Rücktritt vom Vertrag.  
Oder zu Teilnahme-Bescheinigungen.

## **Widerrufs-Belehrung**

Wider-Ruf ist ein anderes Wort für:  
etwas zurück-nehmen oder zurück-treten.

Wider-Ruf bedeutet also, Sie sagen:

Ich will das nicht mehr.

Die Widerrufs-Belehrung sagt:

Sie haben das Recht innerhalb von 14 Tagen  
vom Vertrag zurück zu treten.

Für einen Wider-Ruf gibt es bestimmte Regeln.

Auf der Internet-Seite der VHS sind dazu mehr Informationen.

## **Mit Ihrer Unterschrift auf dem Anmelde-Bogen stimmen Sie zu:**

Sie stimmen den Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB),  
den Datenschutz-Bestimmungen und der Widerrufs-Belehrung  
der VHS zu.

Mehr Informationen zu diesen Themen gibt es auf den Internet-  
Seiten der VHS.

## **Die Volks-Hoch-Schulen im Internet**

VHS Bamberg Stadt: [www.vhs-bamberg.de](http://www.vhs-bamberg.de)

VHS Bamberg Land: [www.vhs-bamberg-land.de](http://www.vhs-bamberg-land.de)

## Ansprech-Partnerinnen für »Region - Bamberg inklusiv«



**Melanie Kohl**



**Ilva Schoppmeier**

Telefon: 0951 - 1897 2104

E-Mail: [rebi@lebenshilfe-bamberg.de](mailto:rebi@lebenshilfe-bamberg.de)

Internet: [www.lebenshilfe-bamberg.de/freizeit](http://www.lebenshilfe-bamberg.de/freizeit)

---

### **Post-Adresse:**

Offene Behindertenarbeit  
der Lebenshilfe Bamberg e.V.  
Moosstraße 75  
96050 Bamberg

### **Haus-Anschrift:**

Offene Behindertenarbeit  
der Lebenshilfe Bamberg e.V.  
Ohmstraße 3  
96050 Bamberg

---

## Die Volks-Hoch-Schulen im Internet

VHS Bamberg Stadt: [www.vhs-bamberg.de](http://www.vhs-bamberg.de)

VHS Bamberg Land: [www.vhs-bamberg-land.de](http://www.vhs-bamberg-land.de)

### Impressum

Herausgeber: »Region - Bamberg inklusiv« der Offenen Behindertenarbeit der Lebenshilfe Bamberg e.V.

Redaktion: Melanie Kohl, Ilva Schoppmeier, VHS-Rat, VHS Stadt, VHS Land

Auflage: 1000 Stück

Layout: Ronny Ströhlein

Bilder: pixabay

