

Kurs-Programm in Einfacher Sprache

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



NEU!
Herbst und Winter
2026/2027

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.

Anmelde-Start ist am 8. September.

Der grüne Teil ist für die VHS Land.

Anmelde-Start ist am 15. September.

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 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 bitte die Vorder-Seite und Rück-Seite der Anmeldung 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 ausfällt:
Dann müssen Sie 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!



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

mediteam GmbH & Co KG · Heganger 18 · 96103 Hallstadt

Tel. 0951/96 600-0 · Fax 0951/96 600-19

E-Mail kontakt@mediteam.de · www.mediteam.de

Folgen Sie uns!   



Der VHS-Rat

Der VHS-Rat arbeitet freiwillig.

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.



**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.**

Du hast uns gerade noch gefehlt!

**Wir
suchen...**

**Assistent*innen, die Menschen mit Behinderung
bei einem Freizeitangebot begleiten.**

Als Assistenzkraft begleitest du Kinder, Jugendliche oder Erwachsene mit Behinderung und unterstützt so deren Teilhabe an einem VHS-Kurs, Ferien- oder Vereinsangebot.

**deine
Stärken...**

Du brauchst keine speziellen Fachkenntnisse.

Viel wichtiger sind ein offener Umgang mit Menschen und Freude am gemeinsamen Erleben.

Ein Führerschein ist nicht zwingend notwendig.

**und
bieten:**

**für deine Tätigkeit eine Aufwandsentschädigung
in Höhe von 11 Euro/Stunde.**

Diese kannst du zu einem bestehenden (Mini) Job steuerfrei dazuverdienen.

Interesse?

Dann melde dich bei uns!

rebi@lebenshilfe-bamberg.de

Tel.: 0951/1897-2104

Mehr Infos
findest du hier:



Irland: Natur erleben

Vortrag /
Veranstaltung



VHS - STADT

Kurs-Nummer
0706



Irland ist ein Land in Europa.

Es hat viele natürliche Landschaften.

Irland liegt am Meer.

Die Küste hat gewaltige Klippen.

Und schöne Strände.

In diesem Bilder-Vortrag geht es um die Geschichte von Irland.

Und um die Traditionen im Land.

Lassen Sie sich von der wunderbaren Natur der "grünen Insel" verzaubern!



Montag, 21. September 2026



von 15.30 Uhr



bis 16.30 Uhr



Gerhard Köhler



Kostenlos



Haus Curanum
Nonnenbrücke



Vortrags-Saal

Hawaii: Inseln der Träume



Vortrag /
Veranstaltung



VHS - STADT

Kurs-Nummer
0709

Mitten im Pazifik liegt eine Insel-Kette: Hawaii.

Hawaii ist wunderschön.

In diesem Bilder-Vortrag erleben Sie diese traumhafte Insel.

Sie sehen zum Beispiel:

- grüne Steil-Klippen
- Wasser-Fälle
- viele Blumen und Blüten.

Sie erfahren viel über das Land und die Leute.



Montag, 7. Dezember 2026



von 15.30 Uhr



bis 16.30 Uhr



Martina Dagnon



Kostenlos



Haus Curanum
Nonnenbrücke



Vortrags-Saal

Müll-Heiz-Kraft-Werk Bamberg

Führungen



VHS - STADT

Kurs-Nummer
8023



Die Abkürzung für Müll-Heiz-Kraft-Werk ist: MHKW.
Das MHKW kümmert sich um den Müll.
Und zwar in der Stadt und im Land-Kreis Bamberg.
Der Müll wird dort verbrannt.
Es gibt dort eine Führung.
Bei der Führung lernen Sie:
So arbeitet das Müll-Heiz-Kraft-Werk.
Aus dem Müll wird neue Energie gemacht.
Die Energie ist für Wärme und Strom in den Häusern.

Bitte mitbringen: feste Schuhe.



Donnerstag, 12. November 2026



von 18.00 Uhr



bis 19.30 Uhr



Personal des MHKW



5 Euro



Müll-Heiz-Kraft-Werk
Rheinstraße 6 (Waage)



keine Ermäßigung

Bullani: Die letzte Mützen-Fabrik in Deutschland

Besuch in der Werkstatt



Führungen



VHS - STADT

Kurs-Nummer
8026

Bullani macht Mützen.

Es ist die letzte Fabrik dieser Art in Deutschland.

Es ist eine Manufaktur.

In einer Manufaktur wird alles mit der Hand gemacht.

Das bedeutet:

Jede Mütze ist echte Hand-Arbeit.

Das Team ist stolz auf seine Arbeit.

Die Mützen haben eine sehr hohe Qualität.

Sie passen perfekt auf den Kopf.

Und die Stoffe sind besonders gut ausgesucht.

Bei Ihrem Besuch in der Werkstatt sehen Sie:

Wie wird eine Mütze gemacht.

Vom ersten Schnitt im Stoff bis zur fertigen Mütze.



Donnerstag, 26. November 2026



von 13.00 Uhr



bis 14.00 Uhr



Jutta Bullmann
Eva Bauer



5 Euro



Biegenhofstraße 8
96103 Hallstadt



keine Ermäßigung

Sand-Guss: Die älteste Technik für Metall-Figuren Führung im Atelier mit Alvaro-Luca Ellwart

Führungen



VHS - STADT

Kurs-Nummer
8032



Alvaro-Luca Ellwart ist Künstler.
Er arbeitet in einer Werkstatt.
Diese Werkstatt nennt man: Atelier.
Dort macht er Gegenstände aus Metall.
Dafür benutzt er eine sehr alte Technik.
Die Technik heißt: Sand-Guss.
Das Besondere an dieser Arbeit:
Jedes Teil gibt es nur ein einziges Mal.
Es ist ein Einzel-Stück. Man nennt es auch: Unikat.
Bei dieser Führung lernen Sie die Technik Sand-Guss kennen.
Sie sehen wie Sand-Guss funktioniert.
Bitte beachten: Beim Besuch der Werkstatt bitte feste Schuhe und Kleidung aus festem Stoff (zum Beispiel eine Jeans oder Kleidung aus Baum-Wolle) tragen.



Mittwoch, 27. Januar 2027



von 18.00 Uhr



bis 19.30 Uhr



Alvaro-Luca Ellwart



12 Euro



Atelier Nonne 11
Nonnenbrücke 11
96047 Bamberg



keine Ermäßigung

Das Bosch-Werk in Bamberg: Besuch in der Fabrik



Foto: BOSCH

Führungen



VHS - STADT

Kurs-Nummer
8033

Das Bosch-Werk in Bamberg ist sehr groß.
Dort werden viele Dinge für Autos und Motoren gebaut.
Die Mitarbeitenden erfinden dort neue Technik.
Bei dem Besuch bekommen Sie einen Einblick in die moderne Fabrik.

Wichtige Regeln für den Besuch: Sie müssen in der Fabrik Sicherheits-Schuhe tragen. Das ist Pflicht für den Schutz von Ihren Füßen. Bosch leiht Ihnen kostenlos Schuhe in den Größen 38 bis 49. Bitte sagen Sie Ihre Schuh-Größe schon bei der Anmeldung. Und: Fotografieren ist in der Fabrik verboten.

Bitte mitbringen: Personal-Ausweis.



Dienstag, 2. Februar 2027



von 17.00 Uhr



bis 18.30 Uhr



Mitarbeitende von Bosch



5 Euro



Robert-Bosch-Str. 40
(Pforte)



96050 Bamberg

keine Ermäßigung

Die Feuer-Wehr in Bamberg

Führungen



VHS - STADT

Kurs-Nummer
8103



Die Feuer-Wehr in Bamberg hat eine Haupt-Wache.

Dort arbeiten Berufs-Feuer-Wehr-Leute.

Sie arbeiten dort jeden Tag und jede Nacht.

Das sehen Sie bei der Führung:

Sie lernen den Alltag auf der Wache kennen.

Sie sehen:

Was macht ein Feuer-Wehr-Mann oder eine Feuer-Wehr-Frau?

Die Kleidung und die Werk-Zeuge.

Die großen Feuer-Wehr-Autos.



Dienstag, 13. Oktober 2026



von 18.00 Uhr



bis 20.00 Uhr



Mitarbeitende von der
Feuer-Wehr



5 Euro



Margaretendamm 40
(Haupt-Eingang)



96052 Bamberg

Parken: gegenüber von
der Feuer-Wehr-Wache

keine Ermäßigung

Führung in der Kirche St. Michael



Foto: wikipedia_Berthold Werner

Führungen



VHS - STADT

Kurs-Nummer
8202

Auf einem der sieben Hügel in Bamberg steht ein altes Kloster.
Es heißt St. Michael.

Die Kirche vom Kloster war sehr lange geschlossen.
Fach-Leute haben die Kirche viele Jahre lang repariert.
Jetzt ist die Arbeit fast fertig.

Besucher und Besucherinnen dürfen jetzt wieder in die Kirche.
Bei der Führung sehen Sie die alte Kirche und schöne
Kunst-Werke.

Sie sehen auch den berühmten Himmels-Garten.
Das sind bunte Bilder von Pflanzen an der Decke.
Bei der Führung hören Sie Geschichten über die Kirche.
Und was bei der Reparatur wichtig war.



Freitag, 16. Oktober 2026



von 16.00 Uhr



bis 17.00 Uhr



Dr. Peter Ruderich



10 Euro



St. Michael
(Frei-Treppe)



keine Ermäßigung

Führung an der Schleuse in Bamberg

Führungen



VHS - STADT

Kurs-Nummer
8420



In Bamberg gibt es eine große Schleuse für Schiffe.

Früher gab es hier einen alten Kanal.

Sein Name war Ludwig-Donau-Main-Kanal.

Dieser alte Kanal wurde vor 180 Jahren gebaut.

Die heutige Schleuse ist moderner.

Bei der Führung lernen Sie:

Wie fahren Schiffe auf dem Wasser.

Wie funktioniert eine Schleuse.

Die Schleuse in Bamberg ist ein großes Wunder der Technik.

Das Wasser hebt oder senkt die Schiffe fast 11 Meter.

Bitte mitbringen: feste Schuhe.



Sonntag, 4. Oktober 2026



von 14.00 Uhr



bis 15.00 Uhr



Peter Haderer



5 Euro



Am Galgenfuhr 25
96050 Bamberg



keine Ermäßigung

Führung im Kloster-Garten St. Michael



Führungen



VHS - STADT

Kurs-Nummer
8421

Das Kloster St. Michael liegt auf einem der Hügel in Bamberg.
Die Geschichte von dem ehemaligen Kloster ist sehr alt.
Bei der Führung lernen Sie die Natur beim Kloster kennen.
Es gibt dort große Wiesen mit vielen Obst-Bäumen.
Und einen eigenen Wein-Berg.
Sie sehen auch einen schönen Garten aus der Barock-Zeit.
Sie erfahren etwas über die Mönche von früher.

Wichtig: Bei dieser Führung gehen Sie nicht in die Kirche.



Mittwoch, 7. Oktober 2026



von 18.00 Uhr



bis 19.15 Uhr



Nicole Meisen



10 Euro



Eingang Hotel
Residenzschloss
Untere Sandstraße 32
Bamberg



keine Ermäßigung

Führung im Botanischen Garten: Ein Feuer-Werk der Farben

Führungen



VHS - STADT

Kurs-Nummer
8427



Im Botanischen Garten im Hain gibt es eine schöne Führung.
Bei dem Rund-Gang sehen Sie viele bunte Blumen.
Und bunte Bäume im Herbst.
Sie sehen viele seltene Pflanzen.
Die Pflanzen haben im Herbst besonders schöne Farben.

Bitte mitbringen:

feste Schuhe, für das Wetter passende Kleidung.



Sonntag, 18. Oktober 2026



von 10.30 Uhr



bis 11.30 Uhr



Annette Weber



5 Euro



Botanischer Garten im
Bamberger Hain
(am Metzner-Häuschen/
Sonnen-Uhr)



keine Ermäßigung

Bier-Führung und Besuch im Schlenkerla



Führungen



VHS - STADT

Kurs-Nummer
8435

Bamberg ist schon sehr lange eine berühmte Stadt für Bier. Sie machen einen gemeinsamen Spazier-Gang durch die Alt-Stadt.

Dabei lernen Sie die Geschichte vom Bamberger Bier kennen. Danach besuchen Sie die bekannte Brauerei Schlenkerla. Sie sehen dort die Räume zum Bier-Brauen und die Mälzerei. Sie gehen bei der Führung auch in die alten Felsen-Keller. In den Felsen-Kellern ist es sehr kalt.

Bitte mitbringen: feste Schuhe und warme Kleidung.



Mittwoch, 11. November 2026



von 17.00 Uhr



bis 19.00 Uhr



Gäste-Führer von
TKS Bamberg



15 Euro



Touristen-Information
Geyerswörthstraße 5
Bamberg



keine Ermäßigung

Stadt-Führung: Weihnachts-Bräuche in Bamberg

Führungen



VHS - STADT

Kurs-Nummer
8441



In der Weihnachts-Zeit gibt es eine besondere Führung in Bamberg.

Die Stadt ist dann schön geschmückt.

Bei der Führung hören Sie von alten Bräuchen aus der Weihnachts-Zeit:

Von Sankt Martin im November.

Und von den Drei Königen im Januar.

Bitte mitbringen:

feste Schuhe, für das Wetter passende Kleidung.



Freitag, 11. Dezember 2026



von 15.00 Uhr



bis 17.00 Uhr



Alexandra Hesselbarth



10,50 Euro



Grüner Markt (vor der
Martinskirche)



Ende: Schranne

keine Ermäßigung

Training für den Katastrophen-Fall: Orientierung, Wasser und Überleben in der Natur



Gesellschaft



VHS - STADT

Kurs-Nummer
1311

In diesem Kurs lernen Sie:

Wie Sie ohne Technik und Strom in der Natur überleben.

Sie üben:

Wie Sie sich in der Natur orientieren können.

Wie Sie sauberes Trink-Wasser herstellen können.

Wie Sie ein Mittag-Essen ohne Strom machen.

Der Kurs findet bei jedem Wetter statt.

Bitte mitbringen: Kleidung für jedes Wetter, Trink-Becher, Besteck, Teller, Getränk, Brot-Zeit, Taschen-Messer, Stoff-Beutel oder Papier-Tüte, Kompass, 3 Blätter weißes Papier, Blei-Stift, leere Plastik-Flasche mit 1 Liter.



Samstag, 10. Oktober 2026



von 9.30 Uhr



bis 14.30 Uhr



Klaus Roth
Thomas Nicklaus



80 Euro



Park-Platz vom
Kleingartenverein
Gaustadt e.V.
Rothofer Weg 50
96049 Bamberg



keine Ermäßigung

Putz-Mittel selbst machen: umwelt-freundlich und günstig

Gesellschaft



VHS - STADT

Kurs-Nummer
1381



In diesem Kurs stellen Sie Putz-Mittel für zu Hause selbst her.
Das machen wir im Kurs zusammen:

- Tabs für die Spül-Maschine
- Mildes Wasch-Mittel für Kleidung
- Reiniger für das Klo

Selbst gemachte Putz-Mittel sparen Müll und Geld.

Sie sind einfach zu machen und putzen trotzdem sauber.

**Bitte mitbringen: kleines Brett, Küchen-Messer, kleine
Rühr-Schüssel, Rühr-Löffel, 3 saubere Gläser mit
Schraub-Deckel (Größe: etwa 0,5 Liter), eine Form für
Eis-Würfel, Geschirr-Tuch, Putz-Hand-Schuhe,
Stift und Papier für Notizen.**

Der Kurs ist günstig. Der Förder-Verein der VHS unterstützt ihn.



Samstag, 10. Oktober 2026



von 10.00 Uhr



bis 13.00 Uhr



Agnes Marr



5 Euro



Altes E-Werk
Tränkgasse 4



Bamberg
Raum Erlwein 012

Keine Ermäßigung

Pilz-Wanderung: Entdecken, Staunen, Genießen



Gesellschaft



VHS - STADT

Kurs-Nummer
1505

Pilze wachsen immer.

Zu jeder Jahres-Zeit.

Und in verschiedenen Formen.

Bei dieser Wanderung entdecken Sie die Pilze und erfahren:

Welche Pilze sind essbar oder giftig?

Wie unterscheide ich die Pilze?

Welche Rolle spielen die Pilze in der Natur?

**Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, Korb,
kleines Pilz-Messer.**



Sonntag, 11. Oktober 2026



von 10.00 Uhr



bis 13.00 Uhr



Thomas Klein
Tobias Knorr



22,50 Euro



Hauptsmoorwald
Wald-Park-Platz am
SG1306 Gebäude



Keine Ermäßigung

Starke Stimme: gut sprechen vor anderen Menschen

Beruf



VHS - STADT

**Kurs-Nummer
2105**



Sie wollen sicher vor anderen Menschen auftreten?

Sie wollen von anderen besser gehört werden?

Sie wollen Ihre Meinung gut sagen können?

In diesem Kurs lernen Sie dafür wichtige Regeln.

Die Regeln helfen Ihnen beim Sprechen vor anderen Menschen.

Im Kurs schauen wir auch auf Ihre Gedanken.

Manche Gedanken bremsen uns nämlich beim Sprechen.

Wir üben zusammen:

So benutzen Sie Ihre Stimme richtig und mit viel Kraft.



Donnerstag, 21. Januar 2027



von 18.30 Uhr



bis 21.30 Uhr



Dr. Gerlinde Lamprecht



15,52 Euro



Altes E-Werk
Tränkgasse 4



Bamberg
Raum 016

ermäßigt: 10,86 Euro

Ernährung für den weiblichen Zyklus



Gesundheit



VHS - STADT

**Kurs-Nummer
4008**

Der weibliche Körper verändert sich jeden Monat.

In diesem Vortrag lernen Sie:

Was sind die weiblichen Hormone?

Wie passe ich die Ernährung an meinen Körper an?

Wichtig ist dabei das eigene Körper-Gefühl.

Sie bekommen Tipps und Ideen für den Alltag.

Sie fühlen sich dann im Alltag fitter.

Und haben mehr Energie.

Das hilft auch gegen Heiß-Hunger.

Oder gegen Schmerzen bei der Monats-Blutung.



Dienstag, 12. Januar 2027



von 17.00 Uhr



bis 20.00 Uhr



Katrin Huber



38,28 Euro



Altes E-Werk

Tränggasse 4



Bamberg

Raum Erlwein

(012)

ermäßigt: 26,80 Euro

Klang und bewusstes Entspannen

Gesundheit



VHS - STADT

Kurs-Nummer
4065



Möchten Sie im Alltag zur Ruhe kommen?

Klang und bewusstes Entspannen helfen Ihnen dabei.

Zum bewussten Entspannen kann man auch „Meditation“ sagen.

In diesem Kurs hören Sie schöne Texte zum Entspannen.

Dazu spielen wir sanfte Klänge.

Die Töne berühren Ihre Seele.

Und erfreuen Ihr Herz.

Bitte mitbringen: warme Kleidung, Socken, eine Decke und ein kleines Kissen.



Freitag, 16. Oktober 2026



von 19.00 Uhr



bis 21.00 Uhr



Heidi Krinner



15,54 Euro



Altes E-Werk
Tränkgasse 4



Bamberg
Raum U 10

ermäßigt: 10,88 Euro

Tanz ins Wochenende



KI generiert

Gesundheit



VHS - STADT

Kurs-Nummer
4806

Möchtest du dich mal wieder richtig zur Musik zu bewegen?

Du möchtest einfach tanzen?

Dann bist du hier genau richtig.

In diesem Tages-Kurs geht es nur um dich!

Und um die Freude an Bewegung.

Es gibt keinen Paar-Tanz.

Und keine festen Schritte.

Wir tanzen ganz frei.

Am Ende machen wir noch eine Entspannung.

Komm vorbei und tanz dich frei!

Der Kurs ist für alle geeignet.



Freitag, 22. Januar 2027



von 18.15 Uhr



bis 19.45 Uhr



Daniela Raab



11,64 Euro



Altes E-Werk
Tränkgasse 4
Bamberg
Raum U 10



ermäßigt: 8,15 Euro

Natur-Zeit im Hain und Zeit für Dich

Gesundheit



VHS - STADT

Kurs-Nummer
4914



Wir machen eine kleine Pause im Grünen.

Nimm dir dafür bewusst Zeit.

Atme durch und lass den Alltag hinter dir.

Bei einem Wild-Kräuter-Spaziergang im Hain entdeckst du essbare Pflanzen.

Wir machen daraus eine einfache, leckere Brot-Zeit.

Wir machen auch sanfte Entspannungs-Übungen.

So kommst du zur Ruhe.

Ein lebendiger Tag zum Auftanken.

Und zum Entdecken und einfach Draußen sein.

Bitte mitbringen: Decke oder Yogamatte und Getränk.



Sonntag, 20. September 2026



von 11.00 Uhr



bis 14.00 Uhr



Lisa Bertuzzi



26,78 Euro



vor dem Vereins-Heim
TSG



(Park-Platz auf der
Jahnwiese)

ermäßigt: 18,75 Euro

Schreib-Werkstatt Märchen



Kunst & Kultur



VHS - STADT

Kurs-Nummer
6006

Wir erinnern uns an unser Leben.
Und schreiben diese Erinnerungen auf.
Mit verschiedenen Schreib-Ideen finden wir leichter Worte.
So können wir unsere Erinnerungen besser aufschreiben.
Sie lernen wie man über das eigene Leben schreibt.
Sie probieren das Schreiben aus.
Und entwickeln eigene Geschichten.

Bitte mitbringen: Stifte und Papier oder anderes Schreib-Material.



**2 Termine: Freitag, 25. September 2026, 17.30 - 20.00 Uhr
Samstag, 26. September 2026, 10.30 - 14.30 Uhr**



Altes E-Werk
Tränkgasse 4
Bamberg
Raum 117



Christine Düsel



30,26 Euro

ermäßigt: 21,18 Euro

Einfach Malen für Kinder und Erwachsene

Kunst & Kultur



VHS - STADT

Kurs-Nummer
6035



In diesem Kurs malen wir!

Du entscheidest, was du malen möchtest.

Wir malen im Stehen.

Du kannst deiner Kreativität freien Lauf lassen.

Und du hast Freude am Malen.

In der Mitte des Raumes gibt es viele bunte Farben und Pinsel.

Du brauchst keine Erfahrung im Malen zu haben.

Bitte mitbringen: 5 Euro für Farben und Papier.



4 Termine dienstags, ab 27. Oktober 2026



von 17.00 Uhr



bis 18.00 Uhr



Eva Giebert



19,77 Euro



Gaustadter Hauptstraße
32b



Bamberg

ermäßigt: 13,84 Euro

Zeichnen mit Aquarell-Farben für Anfänger



Kunst & Kultur



VHS - STADT

Kurs-Nummer
6048

Aquarell-Farben sind besondere Farben.

Sie wirken leicht und durchsichtig.

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt das Malen mit Aquarell-Farben.

Sie lernen:

- Wie nutzt man Aquarell-Farben.
- Welches Papier ist zum Malen gut.
- Wie geht man mit Pinsel und Farben richtig um.

Mit einfachen Übungen lernen Sie diese Mal-Technik kennen.

Bitte mitbringen: Aquarell-Farben im Kasten, Aquarell-Papier (300 gramm), Skizzen-Papier, Blei-Stifte, Aquarell-Pinsel. Man kann Material bei der OBA leihen.



4 Termine montags, ab 21. September 2026



von 18.00 Uhr



bis 20.00 Uhr



Tom Burgis



46,63 Euro



Altes E-Werk
Tränkgasse 4
Bamberg
Raum 201



ermäßigt: 32,64 Euro

Gemeinsam Musik machen mit der Veeh-Harfe®

Kunst & Kultur



VHS - STADT

Kurs-Nummer
6750



In diesem Kurs lernen Sie:

Wie Sie die Veeh-Harfe® spielen.

Die Veeh-Harfe® ist ein besonderes Musik-Instrument.

Mit ihr kann man leicht gemeinsam Musik machen.

Sie brauchen keine Erfahrung mit Musik.

Sie müssen keine Noten lesen können.

Für das Instrument gibt es einfache Noten-Schablonen.

So können Sie schnell die ersten Lieder spielen.

Sie üben alles Schritt für Schritt.

Der Kurs findet in einer kleinen Gruppe statt.

Bitte mitbringen: eine eigene Veeh-Harfe® (kann bei der OBA ausgeliehen werden). Die Noten-Mappen gibt es im Kurs zu kaufen.



12 Termine dienstags, ab 22. September 2026



von 17.30 Uhr



bis 19.00 Uhr



Holger Anders



139,68 Euro



Graf-Stauffenberg-Schule
Kloster-Langheim-Straße 11
Bamberg
Raum E 011



ermäßigt: 97,78 Euro

Improvisations-Theater



Kunst & Kultur



VHS - STADT

Kurs-Nummer
6840

Improvisations-Theater bedeutet:

Menschen spielen Theater.

Sie lernen vorher keinen festen Text.

Sie erfinden die Geschichten.

Sie spielen die Rollen ganz spontan.

Beim Improvisations-Theater können Sie kreativ sein.

Und neue Ideen ausprobieren.

Sie müssen keine Erfahrung mit Theater haben.

Der Kurs ist für alle geeignet, die mit anderen Menschen lachen
und eine schöne Zeit haben möchten.



2 Termine: Freitag, 27. November 2026, 18.00 - 21.00 Uhr
Samstag, 28. November 2026, 9.30 - 16.30 Uhr



Altes E-Werk
Tränkgasse 4
Bamberg
Großer Saal



Florian L. Mayer



52,44 Euro

ermäßigt: 36,71 Euro

Kräuter-Führung

Gesellschaft



VHS - LAND

Trunstadt

Kurs-Nummer

250TU1



Die Natur kommt im Herbst zur Ruhe.

Dann zeigt sich die Pflanzen-Welt von einer besonderen Seite.

Wir entdecken bei dieser Führung Kräuter aus unserer Heimat.

Wir lernen etwas über die Wirkung von den Kräutern.

Und auch etwas über die Geschichte von den Kräutern.

Komm mit und entdecke die Herbst-Kräuter!

Der Kurs ist gut zum Entschleunigen.

Und zum bewussten Draußen-Sein.

Bitte mitbringen: 5 Euro für Material.



Samstag, 17. Oktober 2026



von 14.00 Uhr



bis 16.00 Uhr



Barbara Martin



8 Euro



Park-Platz beim Kreuz-
Bergkuppe



(zwischen Trunstadt und
Stückbrunn)

Viereth-Trunstadt

ermäßigt: 6 Euro

Wind-Energie: Besichtigung vom Wind-Park Trabelsdorfer Hof



Gesellschaft



VHS - LAND
Geschäftsstelle
Kurs-Nummer
411GS2

Sie schauen sich einen Wind-Park an.

Der Wind-Park heißt: Trabelsdorfer Hof.

Dort wird mit Wind Strom gemacht.

Das ist gut für die Umwelt.

Sie lernen bei dieser Führung:

Wie funktioniert ein Wind-Rad?

Welche Wind-Räder gibt es bei Bamberg?

Was spricht für Wind-Räder?

Und was dagegen?



Samstag, 17. Oktober 2026



von 10.00 Uhr



bis 12.00 Uhr



Roland Lösel



Kostenlos



Wind-Rad



Trabelsdorfer Höhe
(direkt an der Straße
Trabelsdorf-Stückbrunn)
Parken am Wind-Rad ist
möglich

Die Weihnachts-Geschichte: Ein Weihnachts-Klassiker von Charles Dickens

Gesellschaft



VHS - LAND

Bamberg

Kurs-Nummer

318GS20



Im Theater-Stück geht es um den Mann Scrooge.

Scrooge mag Weihnachten nicht.

Er denkt nur an Geld und Arbeit.

Er möchte nichts verschenken und nicht mit anderen feiern.

In der Nacht bekommt Scrooge Besuch von drei Geistern.

Sie zeigen ihm seine Vergangenheit, seine Gegenwart und seine Zukunft.

Scrooge erkennt:

Im Leben sind Liebe, Freunde und Familie wichtig.

Er verändert sein Leben und wird ein freundlicher Mensch.

Das Theater zeigt die Geschichte für Kinder und Erwachsene.



Sonntag, 6. Dezember 2026



von 17.00 Uhr



bis 18.00 Uhr



Jasper Brandis (Regie)



ab 9 Euro



E.T.A.-Hoffmann-Platz 1
Bamberg



ermäßigt: ab 8 Euro

Raus aus dem Dauer-Funktionieren



Gesellschaft



VHS - LAND
Gundelsheim

Kurs-Nummer
450GU3

Viele Menschen haben jeden Tag viele Aufgaben.

Dabei vergessen sie manchmal sich selbst.

In diesem Arbeits-Kreis geht es um die eigenen Wünsche und Stärken:

Was kann ich gut?

Was ist mir wichtig?

Was möchte ich ändern?

Wie kann ich besser auf mich achten?

Mit Übungen und Gesprächen finden Sie dafür neue Ideen.



Samstag, 14. November 2026



von 10.00 Uhr



bis 13.00 Uhr



Peter Janetschke



11,25 Euro



Altes Rathaus
Hauptstraße 10
Gundelsheim



ermäßigt: 8,44 Euro

Film: „Can a Song Save your Life“

Gesellschaft



VHS - LAND

Gundelsheim

Kurs-Nummer

452GU1



An diesem Nachmittag sehen Sie einen Film.

Der Titel ist Englisch: „Can a Song Save your Life“.

Das bedeutet: „Kann ein Lied dein Leben retten?“

Darum geht es:

Gretta liebt Musik.

Sie schreibt eigene Lieder und singt gerne.

Eines Tages lernt sie den Musik-Produzenten Dan kennen.

Dan glaubt an ihr Talent und möchte ihr helfen.

Gemeinsam nehmen sie Musik auf.

Dabei erleben sie viele schöne und schwierige Momente.



Mittwoch, 14. Oktober 2026



von 15.30 Uhr



bis 17.30 Uhr



Altes Rathaus
Hauptstraße 10



Gundelsheim



kostenlos

Spanisch für Anfänger und Anfängerinnen



Sprache



VHS - LAND

Pettstadt

Kurs-Nummer

741PE2

„Hola!“.

Das ist Spanisch und heißt: „Hallo“!

In diesem Kurs lernen Sie die spanische Sprache kennen.

Sie lernen einfache Wörter und Sätze auf Spanisch.

Zum Beispiel:

Begrüßungen, Zahlen und kleine Gespräche.

Sie üben das Sprechen und Verstehen.

„Vamos!“ Los geht es!



15 Termine dienstags, ab 29. September 2026



von 19.00 Uhr



bis 20.30 Uhr



Tanja Reichert



82,50 Euro



Klassen-Zimmer

Grundschule



Schulstraße 12

Pettstadt

ermäßigt: 61,88 Euro

Tao Yoga

Gesundheit



VHS - LAND

Breitengüßbach

Kurs-Nummer

121BR3



Tao Yoga ist ein ruhiger Sport.

Dabei machen Sie Übungen für Haltung und Kraft.

Man atmet ganz bewusst ein und aus.

Die Übungen sind sanft und können helfen.

Man bewegt den Körper vorsichtig.

Man dehnt den Körper.

Durch Tao Yoga bekommst du neue Energie.

Dein Körper und dein Geist entspannen sich.

Kurz gesagt: Tao Yoga tut dem ganzen Menschen gut.

Der Kurs ist auch gut für Anfänger und Anfängerinnen.

Bitte mitbringen: Matte, Getränk und bequeme Kleidung.



5 Termine freitags, ab 20. November 2026



von 17.15 Uhr



bis 18.15 Uhr



Rike Landgraf



18,75 Euro



Zentrum 2
Breitengüßbach



Bürger-Haus
Zimmer 1. Stock

ermäßigt: 14,06 Euro

Gesund ins neue Jahr



Gesundheit



VHS - LAND

Gundelsheim

Kurs-Nummer

120GU2

Starten Sie mit Qi Gong gesund ins neue Jahr!

Man spricht es so aus: Tshi Gong.

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: bequeme Kleidung, Matte, zwei Decken, Sitz-Kissen, warme Socken und Getränk.



Samstag, 9. Januar 2027



von 14.00 Uhr



bis 17.00 Uhr



Heidi Krinner



11,25 Euro



Altes Rathaus
Hauptstraße 10
Gundelsheim



ermäßigt: 8,44 Euro

Rücken-Mix

Gesundheit



VHS - LAND

Memmelsdorf

Kurs-Nummer

170ME3



Rücken-Mix ist eine Kombination aus:

Wirbel-Säulen-Gymnastik und Rücken-Schule.

Sie machen hier gezielte Übungen für den Rücken.

So kräftigen Sie die Muskeln.

Sie verbessern die Körper-Wahrnehmung.

Die Übungen sind gut für ein entspanntes Gefühl.

Der Kurs ist gut für Anfänger und Anfängerinnen.



10 Termine donnerstags, ab 1. Oktober 2026



von 18.30 Uhr



bis 19.30 Uhr



Ella Förtsch



37,50 Euro



Pödeldorfer Str. 1
Memmelsdorf



Bürger-Haus
VHS-Raum

ermäßigt: 28,13 Euro

Aqua-Fitness



Gesundheit



VHS - LAND

Bischberg

Kurs-Nummer

153BI4

Aqua-Fitness ist ein Training für den ganzen Körper im Wasser.

Durch die Übungen beim Aqua-Fitness trainieren Sie:

- Kraft
- Beweglichkeit
- Ausdauer

Auch die Entspannung wird gefördert.

Der Sport schont die Gelenke.

**Bitte mitbringen: Schwimm-Kleidung, Bade-Tuch,
4 Euro für den Eintritt pro Termin.**



12 Termine mittwochs, ab 30. September 2026



von 18.00 Uhr



bis 18.45 Uhr



Rainer Hümmer



33 Euro



Schulstraße 36

Bischberg



Hallen-Bad

Schwimm-Halle

ermäßigt: 24,75 Euro

Zumba

Gesundheit



VHS - LAND

Stegaurach

Kurs-Nummer

149ST3



Zumba kommt aus Süd-Amerika.

Zumba ist eine Mischung aus:

Fitness-Training und tanzenden Bewegungen.

Man bewegt sich dabei zu flotter Musik.

Zum Beispiel zu Salsa-Musik oder Reggae.

Es ist ein gutes Training zum Muskel-Aufbau.

Und für das Herz.

Und zum Abnehmen.

Das Wichtigste dabei ist der Spaß!

Bitte mitbringen: Sport-Sachen, Turn-Schuhe, Getränk.



12 Termine mittwochs, ab 30. September 2026



von 19.45 Uhr



Schulplatz 3



bis 20.45 Uhr



Stegaurach

Bürger-Saal



Melanie Seeberger



45 Euro

ermäßigt: 33,75 Euro

Wir backen "Blöcher"!



KI generiert

Gesundheit



VHS - LAND

Buttenheim

Kurs-Nummer

919BH1

In diesem Kurs backen wir „Blöcher“.

Man nennt sie auch „Blöchla“.

Das ist ein Gebäck aus Franken.

Es sind ausgebackene Rollen.

Für das Backen verwenden wir ein spezielles Eisen.

**Bitte mitbringen: Unterlage aus Silikon, Geschirr-Tuch,
Behälter für das Gebäck, 10 Euro für Material.**



Dienstag, 27. Oktober 2026



von 18.00 Uhr



bis 21.00 Uhr



Christine Bickel



14,10 Euro



Hauptstraße 15a
Buttenheim



Feuer-Wehr-Haus
Sitzungs-Saal

ermäßigt: 10,58 Euro

"Urrädla" backen

Gesundheit



VHS - LAND

Buttenheim

Kurs-Nummer

919BH2



KI generiert

Urrädla oder breite Küchla sind ein Gebäck.

Urrädla kommen aus Franken.

Es ist ein rundes Schmalz-Gebäck.

Es besteht aus Ei, Sauer-Rahm und Mehl.

Das Gebäck wird zu besonderen Tagen gebacken.

Zum Beispiel:

Für eine Hochzeit.

Oder eine Taufe.

Bitte mitbringen: 10 Euro für Material.



Dienstag, 10. November 2026



von 18.00 Uhr



bis 21.00 Uhr



Christine Bickel



14,10 Euro



Hauptstraße 15a
Buttenheim



Feuer-Wehr-Haus
Sitzungs-Saal

ermäßigt: 10,58 Euro

Lieblings-Kuchen selbst backen



Gesundheit



VHS - LAND

Herrnsdorf

Kurs-Nummer

921HD1

Wir backen unseren neuen Lieblings-Kuchen!

Der Kuchen ist sehr lecker.

Er ist gesund.

Der Kuchen enthält gute Nähr-Stoffe!

Im Back-Kurs gibt es Tipps für eine gute Ernährung.

Dieser Nachmittag wird zu einem leckeren Erlebnis!

Bitte mitbringen: 8 Euro für Material.



Samstag, 14. November 2026



von 14.00 Uhr



bis 17.00 Uhr



Elisabeth Lechner



14,10 Euro



Bahnhofstraße 1

Frensdorf



Schule

Küche

ermäßigt: 10,58 Euro

Insel-Küche Griechenland

Gesundheit



VHS - LAND

Breitengüßbach

Kurs-Nummer

923BR1



Griechenland ist ein Land im Süd-Osten von Europa.

In der griechischen Küche gibt es viele sonnen-gereifte Zutaten.

Zum Beispiel: Fruchtiges Oliven-Öl.

Frisches Gemüse. Und Feigen.

Auch Fisch und Feta sind typisch für die griechische Küche.

Bekannte Gerichte sind zum Beispiel:

Kalamar oder Bifteki.

Lassen Sie uns die griechische Küche entdecken!

Bitte mitbringen: Getränk, Behälter für Reste.



Dienstag, 29. September 2026



von 18.30 Uhr



bis 21.30 Uhr



Monika Gerner



26,10 Euro



Schulstraße 12
Breitengüßbach



Verbandsschule
Schul-Küche
unterer Eingang Bücherei

ermäßigt: 22,58 Euro

Indische Küche



Gesundheit



VHS - LAND

Hallstadt

Kurs-Nummer

923HA2

Indien ist ein Land in Asien.

Die indische Küche ist für ihre Currys bekannt.

Man spricht das: „Körries“.

Die indische Küche hat viele Gewürze und Aromen.

Daher gibt es unterschiedliche Geschmacks-Richtungen.

Und viele verschiedene Farben.

Wir kochen viele verschiedene Gerichte mit Fleisch.

Wir erfahren viel über alte und moderne Gerichte.

Bitte mitbringen: Schürze, Getränk, Behälter für Essen.



Donnerstag, 19. November 2026



von 18.00 Uhr



bis 21.45 Uhr



Roma Pohl



29,45 Euro



Königshofstraße 3
Hallstadt



Grund- u. Mittelschule
Schul-Küche

ermäßigt: 24,59 Euro

Vegetarische Küche aus Namibia

Gesundheit



VHS - LAND

Breitengüßbach

Kurs-Nummer

923BR3



Namibia ist ein Land in Afrika.

In diesem Kurs tauchen wir in die Küche von Namibia ein.

Wir entdecken vielseitige und bunte Gerichte.

Wir lernen typische Zutaten kennen.

Und wie man das Essen traditionell zubereitet.

So zaubern wir ein leckeres Menü!

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirr-Tuch,

Behälter für Kost-Proben, Getränk.



Freitag, 23. Oktober 2026



von 18.00 Uhr



bis 22.00 Uhr



Ester Laub



35,85 Euro



Schulstraße 12
Breitengüßbach



Verbandsschule
Schul-Küche
unterer Eingang Bücherei

ermäßigt: 31,39 Euro

Mexikanische Küche



Gesundheit



VHS - LAND

Breitengüßbach

Kurs-Nummer

923BR4

Mexiko ist ein Land in Amerika.

Die mexikanische Küche ist ein Fest für die Sinne:

Sie ist bunt.

Es gibt viele Geschmacks-Richtungen.

Und viele verschiedene Gewürze.

Oft sind die Gerichte würzig.

Bekannte Gerichte sind zum Beispiel „Guacamole“.

Das ist ein leckerer Aufstrich aus Avocado.

Oder auch Tortillas mit Füllung.

Bitte mitbringen: Behälter für Reste, Getränk.



Dienstag, 27. Oktober 2026



von 18.30 Uhr



bis 21.30 Uhr



Monika Gerner



26,10 Euro



Schulstraße 12
Breitengüßbach



Verbandsschule
Schul-Küche
unterer Eingang Bücherei

ermäßigt: 22,58 Euro

Wärmende Currys: schnell, gesund und lecker!

Gesundheit



VHS - LAND

Herrnsdorf

Kurs-Nummer

921HD2



Wenn es draußen richtig kalt ist:
Dann können wir uns von innen wärmen.
Dafür sind leckere Currys gut!
Curry spricht man: „Körrie“.
Ein Curry ist ein Essen aus Asien.
Die Currys werden gemacht mit:
Gemüse, Hülsen-Früchten oder Tofu.
Sie sind abwechslungsreich und sehr gesund.
Traditionell isst man dazu Reis oder auch Brot.

**Bitte mitbringen: 10 Euro für Material, Schürze,
Geschirr-Tuch und Behälter für Reste.**



Samstag, 30. Januar 2027



von 14.00 Uhr



bis 17.00 Uhr



Elisabeth Lechner



14,10 Euro



Bahnhofstraße 1
Frensdorf



Schule
Küche

ermäßigt: 10,58 Euro

Pasta Hits: Nudel-Gerichte



Gesundheit



VHS - LAND

Scheßlitz

Kurs-Nummer

921SZ1

Wir kochen in diesem Kurs Pasta!

Die Nudeln stellen wir selbst her.

Zum Beispiel:

Würzig gefüllte Teig-Taschen.

Für jedes Nudel-Gericht gibt es auch eine perfekte Soße.

Zum Beispiel:

Pasta mit Zitronen-Lachs-Soße.

Bitte mitbringen: Behälter für Reste, Getränk.



Dienstag, 19. Januar 2027



von 18.30 Uhr



bis 21.30 Uhr



Monika Gerner



26,10 Euro



Mittlerer Weg 8

Scheßlitz



Mittelschule

Schul-Küche

ermäßigt: 22,58 Euro

Hand-Pan lernen

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:

- Die verschiedenen Hand-Pan-Instrumente
- Unterschiedliche Schlag-Techniken
- Die verschiedenen Töne

Alle sind willkommen.

Der Kurs ist gut für Anfänger und Anfängerinnen.

Das Instrument kann man im Kurs leihen.

Bitte mitbringen: 30 Euro für Material.



2 Termine donnerstags, ab 1. Oktober 2026



von 18.00 Uhr



bis 20.00 Uhr



Christian Gies



20,70 Euro



Hauptstraße 10
Gundelsheim



Altes Rathaus

ermäßigt: 15,53 Euro

Manga und Comic für Erwachsene



Kunst & Kultur



VHS - LAND

Breitengüßbach

Kurs-Nummer

813BR3

Im Leben entstehen die besten Geschichten.

Mit Comics kann man Geschichten aus dem Leben gut malen.

Alle können mitmachen.

Strich-Menschen reichen für unsere Comics für den Anfang aus.

Erzähle deine eigenen Bild-Geschichten.

Erwecke deine Figuren zum Leben.

Male deine eigenen Abenteuer.

In diesem Kurs lernst du wie das geht.

Du machst Schritt für Schritt dein eigenes Comic-Heft.

Bitte mitbringen: Material zum Zeichnen und Malen (zum Beispiel: Blei-Stifte, Spitzer, Radierer, Bunt-Stifte, Farben...), 5 Euro für Material. Man kann Material bei der OBA leihen.



3 Termine samstags, ab 16. Januar 2027



von 16.00 Uhr



bis 18.30 Uhr



Norman Pfitzner



28,13 Euro



Schulstraße 12
Breitengüßbach



Verbandsschule
Hand-Arbeits-Raum
unterer Eingang Bücherei

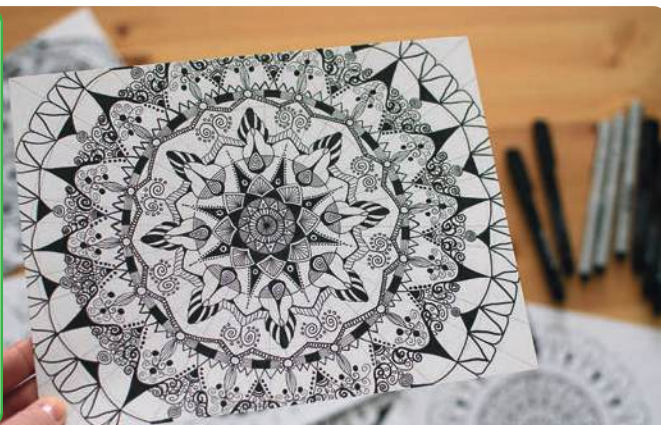
ermäßigt: 21,10 Euro

Zentangle® im Advent

Kunst & Kultur



VHS - LAND
Frensdorf
813BM2



Gönnen Sie sich eine kreative Auszeit im Advent!

In diesem Kurs lernen Sie Zentangle kennen.

Ein Zentangle ist eine Zeichnung.

Sie besteht aus gleichen Formen und Mustern.

Mit einfachen Mustern entstehen schöne Zeichnungen.

Im Kurs gestalten wir weihnachtliche Kunst-Werke.

Sie sind gut für Weihnachts-Karten oder Geschenk-Anhänger.

Lassen Sie sich überraschen!

Der Kurs ist gut für Anfänger und Anfängerinnen.

Bitte mitbringen: weicher Blei-Stift (2B), dokumenten-echter, schwarzer Fine-Liner 01, Bunt-Stifte, Radier-Gummi, Lineal, Spitzer, Schere, Tortillon (das ist ein Papier-Wischer), 4 Euro für Material. Man kann Material bei der OBA leihen.



Samstag, 5. Dezember 2026



von 11.00 Uhr



bis 15.00 Uhr



Dagmar Beck



31,76 Euro



Hauptstraße 5, Frensdorf
Bauern-Museum



Bamberger Land
Seminar-Raum (Zugang
und Parkplatz rückseitig)

ermäßigt: 23,82 Euro

Öl-Malen wie Bob Ross®: Schnee-Weihnachten



Kunst & Kultur



VHS - LAND
Kemmern

Kurs-Nummer
813KE2

Bob Ross ist ein bekannter Künstler aus Amerika.

Er gibt im Fernsehen Mal-Kurse.

Er malt mit Öl-Farben.

Im Kurs lernen Sie die Nass-in-Nass-Technik® von Bob Ross®.

Die Teilnehmenden können am Ende ein selbst gemaltes Bild mit nach Hause nehmen.

Das Thema im Kurs ist „Schnee-Weihnachten“.

**Bitte mitbringen: alte Kleidung, Küchen-Rolle,
Getränke und Brot-Zeit, 35 Euro für Material.**



Samstag, 24. Oktober 2026



von 10.00 Uhr



bis 17.00 Uhr



Günter Petzoldt



40,50 Euro



Schulstraße 2
Kemmern



Grundschule
Mehr-Zweck-Raum
(Eingang ist gegenüber in
Breitengüßbacher Straße)

ermäßigt: 30,38 Euro

Buch-Binden

Kunst & Kultur



VHS - LAND

Breitengüßbach

Kurs-Nummer

831BR2



In diesem Kurs lernen Sie ein altes Hand-Werk: Buch-Binden!
Sie lernen dafür die Techniken kennen.

Sie machen aus gefalzten Blättern ein eigenes Buch.

Das Buch hat einen festen Einband.

Das Material dafür können Sie vor Ort kaufen.

Sie können auch eigenes Material dafür mitbringen.

Zum Beispiel: Papier.

Oder Buch-Binde-Gewebe.

Oder Fotos und Post-Karten.

**Bitte mitbringen: Eigenes Material, wenn vorhanden;
Brot-Zeit, Getränk, Geld für Material.**



**2 Termine: Freitag, 22. Januar 2027, 17.00 bis 20.00 Uhr
Samstag, 23. Januar 2027 von 10.00 bis 14.00 Uhr**



Eingang Bücherei
Verbandsschule



Schulstraße 12
Breitengüßbach



Regine Ullein



40,50 Euro

ermäßigt: 30,38 Euro

Tages-Kurs für Frauen: Reparaturen im Haushalt



Kunst & Kultur



VHS - LAND

Sassanfahrt

Kurs-Nummer

813GS2

Selbst machen und Geld sparen!

In diesem Kurs lernen Sie:

Was kann man tun, wenn der Wasser-Hahn tropft?

Oder, wenn der Abfluss verstopft ist?

Wie repariert man undichte Fenster?

Wie hängt man Lampen oder Bilder auf?

Wie entfernt man Kratzer in Möbeln?

Welches Material und Werk-Zeug benötige ich?

Alles wird genau erklärt.

Sie können im Kurs auch selber üben.

**Bitte mitbringen: 10 Euro für Material, Getränk,
Kleinigkeit zum Essen.**



Samstag, 24. Oktober 2026



von 10.00 Uhr



von 17.00 Uhr



Elisabeth Vandea



83 Euro



Schlossplatz 1



Hirschaid-Sassanfahrt

Schloss Sassanfahrt

Werk-Raum

ermäßigt: 62,25 Euro

Schreiner-Kurs für Frauen

Kunst & Kultur



VHS - LAND

Sassanfahrt

Kurs-Nummer

831GS1



Bauen Sie sich Ihren eigenen kleinen Beistell-Tisch!

Im Kurs lernen Sie viel über das Schreinern.

Zum Beispiel:

Wie Sie mit der Stich-Säge arbeiten.

Wie Sie Holz richtig sägen.

Wie Sie dübeln und verschrauben.

Wie Sie die Holz-Oberflächen behandeln.

Am Ende vom Kurs haben Sie ein selbst gebautes Möbel-Stück.

Der Kurs ist gut für Anfänger und Anfängerinnen.

Bitte mitbringen: 29 Euro für das Material für den klappbaren Beistell-Tisch, Getränk und Brot-Zeit (es gibt eine Stunde Mittags-Pause).



Sonntag, 25. Oktober 2026



von 10.00 Uhr



bis 17.00 Uhr



Elisabeth Vandea



83 Euro



Schlossplatz 1



Hirschaid-Sassanfahrt

Schloss Sassanfahrt

Werk-Raum

ermäßigt: 62,25 Euro

Holz-Schnitzen



Kunst & Kultur



VHS - LAND
Scheßlitz

Kurs-Nummer
822SZ1

Wir schnitzen Holz.

Wir arbeiten nach Zeichnungen oder Modellen.

Wir lernen die verschiedenen Techniken.

Zum Beispiel den Kerb-Schnitt.

Oder die Technik der Voll-Plastik.

Der Kurs ist gut für Anfänger und Anfängerinnen.

Bitte mitbringen: Linden-, Eichen- oder Obst-Holz, Zirkel, Schnitz-Eisen (soweit vorhanden), Klüpfel (ein besonderer Hammer aus Holz).



10 Termine montags, ab 28. September 2026



von 19.00 Uhr



bis 21.15 Uhr



Dietmar Dorscht



82,50 Euro



Mittlerer Weg 8
Scheßlitz



Mittelschule
Mehrzweck-Raum

ermäßigt: 61,88 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 von Ihnen werden gespeichert.

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-Bedingungen.

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

VHS Bamberg Land: www.vhs-bamberg-land.de

Ansprech-Partnerinnen für »Region - Bamberg inklusiv«



Melanie Kohl



Johanna Lilge

Telefon: 0951 - 1897 2104

E-Mail: rebi@lebenshilfe-bamberg.de

Internet: 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

VHS Bamberg Land: www.vhs-bamberg-land.de

Impressum

Herausgeber: »Region - Bamberg inklusiv« der Offenen Behindertenarbeit der Lebenshilfe Bamberg e.V.
Redaktion: Melanie Kohl, Johanna Lilge, Anja Konzelmann, VHS-Rat, VHS Stadt, VHS Land
Auflage: 1000 Stück
Layout: Ronny Ströhlein, Christoph Lilge
Bilder: pixabay

