



Offene Behindertenarbeit  
der Lebenshilfe Bamberg



VOLKSHOCHSCHULEN  
BAMBERG - STADT  
BAMBERG - LAND

# Kurs-Programm in Leichter Sprache

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

**Frühjahr und Sommer  
2022**



Gemeinschaft . Vielfalt . Chancen



**Lebenshilfe**  
Bamberg



## 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.

Jeder kann dort etwas lernen.

„Aktion - 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 Leichter 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 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 Teilnehmer-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 Teilnehmer-Gebühr bezahlen.

Wenn der Kurs ganz ausfällt:

Dann müssen Sie natürlich keine Gebühr bezahlen.

## Zahlung der Teilnehmer-Gebühr

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

Die Bank-Daten werden für die Bezahlung der Teilnehmer-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

Wegen Corona gibt es jetzt mehr Online-Angebote.

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

Nach Anmeldung werden Ihnen die Zugangs-Daten zugeschickt.

## Hygiene-Konzept der VHS

Um bei einem VHS-Kurs mitmachen zu können:

**Für die meisten Kurse gilt:**

Man braucht einen **2G-Nachweis**.

Das heißt:

Sie müssen geimpft oder genesen sein.

**Bei Gesundheits-Kursen und Führungen in Gebäuden gilt:**

Man braucht einen **2G+ Nachweis**.

Das heißt:

Sie müssen geimpft oder genesen sein und **zusätzlich** ein Test-Ergebnis mitbringen.

**Oder:**

Sie müssen 3 mal geimpft sein.

**Oder:**

Sie müssen 2 mal geimpft und genesen sein.

Die Nachweise müssen Sie zum Kurs mitbringen.

**In Gebäuden gilt:**

Sie müssen eine FFP-2 Maske tragen.

Wenn man einen **Sitz-Platz** hat und genug **Abstand** halten kann:

Dürfen Sie die Maske abnehmen.

Die Regeln können sich ändern.

Sie finden die aktuellen Regeln auf der Internet-Seite der VHS.

## Der VHS-Rat

Im VHS-Rat sind Teilnehmer\*innen der OBA.  
Sie 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 Leichter Sprache prüfen

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:  
Wilfried Motzelt  
Mareike Gottschalk  
Richard Rieder  
Doris Kestel  
Markus Dorbert

## 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.



Hier trifft man sich zu Kurs-Beginn.



Kurs-Leitung.  
So heißt der Lehrer vom Kurs.



Der Ort vom Kurs ist barriere-frei.  
Roll-Stuhl-Fahrer können 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 und Karriere

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 Kultur und Gestalten

Hier wird gebastelt und gemalt.

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



### Bereich VHS Plus

Hier gibt es Vorträge und Führungen.

Zum Beispiel:  
Sie können sich Betriebe in Bamberg anschauen.  
Auch Reisen gehören dazu.



### Bereich Online-Kurs

Hier gibt es Kurse zu verschiedenen Themen.

Sie finden online statt:  
Das bedeutet über das Internet.

## Elektro-technische Fabrik Hugo Loebel & Söhne

VHS-Plus



VHS - STADT

Kurs-Nummer  
**0511**



Hugo Loebel war Jude.

Er eröffnete ein Geschäft für Elektro-Zubehör in Bamberg.

Das war vor ungefähr 100 Jahren.

10 Jahre später hat er noch eine Fabrik eröffnet.

Doch dann kamen die National-Sozialisten an die Macht.

Seine Firmen wurden zwangs-verkauft.

Manche von der Familie wurden ermordet.


Manche sind ausgewandert.

Aus Tage-Büchern erfahren wir von der Geschichte der Familie.

Die Geschichte soll nicht vergessen werden.

Man kann auch online teilnehmen.

 **Dienstag, 05. April 2022**


 von 19.00 Uhr

 bis 20.30 Uhr

 Lore Kleemann

 kostenlos

 Altes E-Werk  
Tränkgasse 4

 Großer Saal

## Nicht nur fürs Navi: Straßen-Namen in Bamberg

VHS-Plus



VHS - STADT

Kurs-Nummer  
**0518**



Straßen-Namen helfen dabei sich in einer Stadt zurecht zu finden.

Sie erzählen aus anderen Zeiten.

Oft werden Straßen nach bekannten Personen benannt.


Manche von diesen Personen haben heute einen schlechten Ruf.

An diesem Abend wird darüber gesprochen:

Wie soll man damit umgehen.

Soll man die Straßen-Namen umbenennen?

 **Dienstag, 28. Juni 2022**


 von 19.00 Uhr

 bis 20.30 Uhr

 Stephanie Eißing  
Horst Gehringer

 kostenlos

 Altes E-Werk  
Tränkgasse 4

 Großer Saal

## Smart Talk

VHS-Plus



VHS - STADT

Kurs-Nummer  
**0540**



Bamberg will zur Smart City werden.

„Smart City“ ist Englisch und heißt „schlaue Stadt“.

Smart City ist ein Projekt.

Das Projekt will Bamberg verbessern.

Daran sollen sich Bürger\*innen beteiligen.

Bei diesem Kurs werden folgende Fragen gestellt:


Wie können sich Bürger\*innen beteiligen?

Welche Ideen gibt es aus anderen Städten?


Es gibt ein Gespräch zwischen Bürger\*innen der Stadt.

Nach dem Gespräch kann man Fragen stellen.



 **Donnerstag, 10. März 2022**

 von 19.00 Uhr

 bis 20.30 Uhr

 Barbara Zimmer  
und andere

 kostenlos

 Altes E-Werk  
Tränkgasse 4  
 Großer Saal  
(Die Teilnahme ist auch  
online möglich)

## Märchen in der Trauer-Begleitung

VHS-Plus



VHS - STADT  
ONLINE

Kurs-Nummer  
**0710**



Und wenn sie DOCH gestorben sind?!

Märchen erzählen von Veränderung und Verwandlung.

Zu Veränderung gehört auch Leben und Tod.


Und Sterben und Trauer.

Bilder für Sterben, Tod und Trauer sind:

- der Sprung in den Brunnen
- das Dunkel im Bauch des Wolfes
- oder die Dornen-Hecke

Bei dieser Lesung erfahren Sie mehr über Symbole aus den Märchen.

 **Donnerstag, 24. März 2022**

 von 19.00 Uhr

 bis 20.30 Uhr

 Alexandra Eyrich

 kostenlos

 Online  




## Pferd frisst Hut!

VHS-Plus



VHS - STADT

Kurs-Nummer  
**0740**



Das Theater-Stück heißt: Pferd frisst Hut.

Es geht um ein Pferd.

Das Pferd frisst gerne Hüte.

Damit bringt es eine Frau in Schwierigkeiten.

Die Frau hat ein Geheimnis.


Nun muss sie ihrer Familie erklären, wo ihr Hut ist.


Das Stück ist eine Komödie.

Das heißt: es ist ein lustiges Theater-Stück.


Einlass ab 18.30 Uhr.

 **Freitag, 22. Juli 2022**

 von 19.00 Uhr

 bis 21.00 Uhr

 Heidi Lehnert

 5 Euro

 Altes E-Werk  
Tränkgasse 4  
 Großer Saal

keine Ermäßigung

## Das Tal der Loire - Kunst und Kultur

VHS-Plus



VHS - STADT

Kurs-Nummer  
**0801**



Die Loire ist ein großer und bekannter Fluss in Frankreich.

Das spricht man „Loar“.

Die Landschaft dort nennt man das Tal der Loire.

Es gibt viele Burgen und Schlösser.

Genießen Sie die Reise entlang des königlichen Flusses.

Man kann auch online teilnehmen.



 **Donnerstag, 19. Mai 2022**

 von 19.00 Uhr

 bis 20.00 Uhr

 Julia Meister-Lippert

 kostenlos

 Gartenstadt  
St. Kunigund  
 Kunigunden-Saal

## Welt-Religionen

Gesellschaft



VHS - STADT  
ONLINE

Kurs-Nummer  
**1303**



Die Religionen mit vielen Gläubigen nennt man Welt-Religionen.

Dazu gehören:

Christentum, Islam, Judentum, Buddhismus und Hinduismus.

Wo sind sich die Religionen ähnlich?


Wo unterscheiden sie sich?

Was ist Religion?


Welche Bedeutung hat Religion für die Menschen?


Diese und andere Fragen werden in dem Kurs besprochen.


 **6 Termine mittwochs, ab 16. März 2022**

 von 18.30 Uhr

 bis 20.00 Uhr

 Dr. Dr. Matthias  
Scherbaum

 5 Euro

 Online  
VHS-Cloud



keine Ermäßigung

## Zuhause aufräumen mit Ordnung und System!

Gesellschaft



VHS - STADT

Kurs-Nummer  
**1452**



In dem Kurs lernt man:

Wie kann man zuhause gut Ordnung halten.

Wie fällt das Aufräumen leichter.

Zum Beispiel:

Mit Falt-Techniken für die Kleidung.

Oder mit Regeln für das Einräumen von Regalen.


Weil: Ordnung hat viele Vorteile:

Man hat den Überblick.


Man spart Platz, Zeit und Nerven.


 **Mittwoch, 30. März 2022**


 von 18.00 Uhr

 bis 21.00 Uhr

 Astrid von Thun

 16,72 Euro

 Altes E-Werk  
Raum 117

 Tränkgasse 4

ermäßigt 11,70 Euro

## Finden Sie Ihren eigenen Mode-Stil

Gesellschaft




VHS - STADT


Kurs-Nummer  
**1454**




Sich selbst schön zu finden ist wichtig für Ihre Ausstrahlung.  
Haben Sie Mut zur Farbe bei Ihrer Kleidung.  
In diesem Kurs erhalten Sie viele wertvolle Tipps.  
Zum Beispiel wie Sie ihre Kleidung auffrischen können.  
Oder wie Sie Ihre Kleidung geschickt zusammen stellen können.  
Farb-Karten für neue Farb-Kombinationen sind im  
Preis enthalten.  
Dieser Kurs ist nur für Frauen.

 **Samstag, 14. Mai 2022**


 von 13.00 Uhr

 bis 17.00 Uhr

 Angelika Hufnagel

 21,91 Euro

 Altes E-Werk  
Raum 117

 Tränkgasse 4

ermäßigt 15,34 Euro

## Vogel-Stimmen-Wanderung

Gesellschaft



VHS - STADT

Kurs-Nummer  
**1506**



Welcher Vogel singt denn da schon vor Sonnen-Aufgang direkt vor meinem Fenster?

Warum singen Vögel überhaupt?


Und wann kommen die Zug-Vögel wieder zurück?


Kommen Sie mit nach draußen!

Und lernen Sie die Stimmen der Vögel kennen und unterscheiden!


**Bitte mitbringen: Fern-Glas, festes Schuh-Werk,  
Bestimmungs-Buch (kann bei der OBA ausgeliehen werden),  
wetter-feste warme Kleidung.**


 **Donnerstag, 07. April 2022**

 von 17.30 Uhr

 bis 19.00 Uhr

 Ulrike Kästle

 9,80 Euro

 Park-Platz unterhalb der  
Alten-Burg

keine Ermäßigung

## Soziale Medien - Eine Einführung

Beruf und  
Karriere



VHS - STADT

Kurs-Nummer  
**2532**



Sie haben ein Smart-Phone.

Sie möchten sich darüber mit Ihren Freunden vernetzen.

Sie möchten neue Kontakte knüpfen.

Sie möchten Freizeit-Tipps austauschen.

Sie möchten neues Wissen sammeln.

Oder sich die Familie übers Internet ins Wohnzimmer holen.


Sie möchten Apps nutzen.


Im Kurs lernen Sie in einfachen Schritten:

Wie Sie Soziale Medien sicher nutzen können.


**Bitte mitbringen: Ein eigenes Smart-Phone oder Tablet.**

 **2 Termine samstags, 07. Mai 2022 und 14. Mai 2022**


 von 9.00 Uhr

 bis 16.00 Uhr

 Lina Reichenberger

 28,80 Euro

 Altes E-Werk  
Raum 117

 Tränkgasse 4

ermäßigt 20,16 Euro

## Schreiben mit Word - Fit am PC

Beruf und  
Karriere



VHS - STADT

Kurs-Nummer  
**2522**



Word ist ein Schreib-Programm auf dem Computer.

Haben Sie bisher wenig Erfahrung mit dem Programm?

Dann ist der Kurs genau richtig für Sie.


Sie lernen:


- Dokumente erstellen, ändern, speichern und drucken
- Zeichen und Absätze erstellen
- Abbildungen einfügen und ändern
- Korrektur-Hilfen verwenden

**Erforderliche Vorkenntnisse: Windows - Kenntnisse.**


Lehr-Buch und Teilnahme-Bescheinigung inbegriffen.

 **Samstag, 7. Mai 2022**


 von 9.00 Uhr

 bis 15.00 Uhr

 Johann Zischg

 77,50 Euro

 Altes E-Werk  
Raum 118

 Tränkgasse 4

ermäßigt 54,25 Euro

## Französisch: Grund-Stufe A1

### Sprachen



VHS - STADT

Kurs-Nummer  
**3201**



Der Kurs ist für Anfänger\*innen.

Sie lernen einfache Sätze für den Alltag.


Und wie man die Worte ausspricht.

Es gibt viel Zeit zum Üben.

Und Sie lernen viel über Frankreich.


**Bitte mitbringen: Lehr-Buch Rencontres A1 vom Klett-Verlag.**

 **11 Termine montags, ab 25. April 2022**


 von 18.00 Uhr

 bis 19.30 Uhr

 Margret Sandvoss

 70,40 Euro

 Altes E-Werk  
Raum 014

 Tränkgasse 4

ermäßigt 49,28 Euro

## Gewürze und Kräuter im Ayurveda

### Gesundheit



VHS - STADT

Kurs-Nummer  
**4058**



Ayurveda ist eine Heil-Kunst aus Indien.

Ayurveda wird in der Medizin und in der Ernährung verwendet.

Gewürze und Kräuter sind wichtig in der ayurvedischen Küche.


In dem Kurs lernen Sie Kräuter und Gewürze kennen.


Zum Beispiel bei:

Verdauungs-Beschwerden, Schlaf-Störungen und Erkältungen.


**Bitte mitbringen: Schreib-Unterlagen.**

 **Dienstag, 31. Mai 2022**


 von 19.00 Uhr

 bis 21.00 Uhr

 Petra Kalks

 12,47 Euro

 Altes E-Werk  
Raum 022

 Tränkgasse 4

ermäßigt 8,73 Euro

## Mit Yoga fit bis ins hohe Alter - Yoga für Ältere

Gesundheit



VHS - STADT

Kurs-Nummer  
**4228**



Yoga kommt aus Indien.  
Beim Yoga macht man Übungen.  
Sie sollen den Geist und den Körper in Einklang bringen.  
Der Kurs ist für ältere Menschen.

Wir machen Übungen für:


- das richtige Atmen
- den Körper
- zur Entspannung
- zur Beweglichkeit.


Die Übungen werden auf die Teilnehmenden abgestimmt.


**Bitte mitbringen: bequeme Übungs-Kleidung, Socken, Decke, Hand-Tuch, rutsch-feste Übungs-Matte.**

 **11 Termine mittwochs, ab 27. April 2022**


 von 10.15 Uhr

 bis 11.45 Uhr

 Hildegard Weinsheimer

 102,74 Euro

 Altes E-Werk  
Raum 202

 Tränkgasse 4

ermäßigt 71,92 Euro

## Nordic Walking

Gesundheit



VHS - STADT

Kurs-Nummer  
**4906**




Wir machen Nordic Walking.  
Und wir trainieren den Rücken.  
Wir kräftigen unsere Muskulatur.  
Und bringen den Körper in Schwung.  
Wir lernen die Übungen auch alleine zu machen.  
So bleibt man fit.

Der Kurs findet bei jedem Wetter statt.


**Bitte mitbringen: passende Nordic Walking-Stöcke (können bei der OBA ausgeliehen werden).**


 **12 Termine donnerstags, ab 31. März 2022**

 von 18.30 Uhr

 bis 20.00 Uhr

 Martina Setz

 76,80 Euro

 Boots-Haus im Hain

ermäßigt 53,76 Euro

## Finger-Druck für frühlings-frohe Füße

Gesundheit



VHS - STADT

ONLINE

Kurs-Nummer

4924



In diesem Kurs bekommen unsere Füße die ganze Aufmerksamkeit.

Wir lernen eine einfache Fuß-Behandlung.

Mit Shiatsu.

Das ist eine Massage-Technik aus Japan.

Wir lernen die Technik alleine anzuwenden.



Freitag, 18. März 2022



von 16.00 Uhr



bis 18.00 Uhr



Silke Lengemann



12,47 Euro



Online  
VHS-Cloud



ermäßigt 8,73 Euro

## Gruß-Karten selber gestalten

Kunst und  
Kultur



VHS - STADT

Kurs-Nummer

6040



Persönliche Gruß-Karten sind sehr beliebt.

Besonders im digitalen Zeit-Alter.

Mit Schrift und Aquarell-Farben machen Sie eine Karte.

Die Karten sind für unterschiedliche Anlässe.

Kreativität steht dabei im Mittel-Punkt.

**Bitte mitbringen: Helle Aquarell-Papiere (A5, A4 oder größer), glattes Papier (mindestens 100 Gramm stark), Spitz-Pinsel (Größe 3-5), Blei-Stift, Lineal, Brush-Pens, wasserfeste Fine-Liner, Radier-Gummi, Wasser-Glas, Lappen, 5 Euro für Material.**

Das Material kann man auch günstig bei der Dozentin kaufen.

Anfrage über: [info@lenhard-design.de](mailto:info@lenhard-design.de)



2 Termine montags, 28. März 2022 und 4. April 2022



von 18.30 Uhr



bis 20.30 Uhr



Anna Lenhard



22,28 Euro



Altes E-Werk  
Raum U 03



Tränkgasse 4

ermäßigt 15,60 Euro

## Zeichnen und Malen: Grund-Kurs

Kunst und Kultur



VHS - STADT

Kurs-Nummer  
**6046**




Sie wollen das Malen und Zeichnen kennenlernen?  
In diesem Kurs steht die Freude am Malen im Mittel-Punkt.  
Der Kurs ist für alle!  
Sie lernen viel über das Malen.  
Zum Beispiel: Material, Bild-Aufbau, Farben-Lehre, Perspektive.  
Wir probieren Techniken spielerisch aus.  
**Bitte mitbringen: Je 2 Blei-Stifte und Fine-Liner in unterschiedlichen Härte-/Stärke-Graden, 3 unterschiedliche Pinsel, Aquarell-Farben, Aquarell-Papier, Zeichen-Block (Din A3), großer weißer Teller, Radier-Gummi, Wasser-Glas, Lappen.**  
Das Material kann man für 10 Euro bei der Kurs-Leitung kaufen.

 **2 Termine: Freitag, 18. März und Samstag, 19. März**


18.3. 16.00 - 20.00 Uhr

 Altes E-Werk  
Raum 203

19.3. 10.00 - 17.00 Uhr

 Tränkgasse 4

 Anna Lenhard

 61,32 Euro

ermäßigt 42,92 Euro

## Keramisches Gestalten

Kunst und Kultur




VHS - STADT

Kurs-Nummer  
**6173**





In diesem Kurs geht es um Keramisches Gestalten.  
Man setzt sich mit dem Material Ton auseinander.  
Mit Ton kann man töpfern.  
Sie lernen unterschiedliche Techniken kennen.  
Es werden unterschiedliche Themen bearbeitet.  
Die Anzahl und Größe der Ton-Arbeiten ist begrenzt.  
**Bitte mitbringen: kleines spitzes Küchen-Messer, Plastik-Tüte, Schürze, 16 Euro für Material.**

 **11 Termine mittwochs, ab 16. März 2022**


 von 17.00 Uhr

 Altes E-Werk  
Raum U 05

 bis 19.30 Uhr

 Tränkgasse 4

 Kerstin Decker

 99,38 Euro

ermäßigt 69,57 Euro



## Holz-Schnitzen

Kunst und Kultur



VHS - STADT

Kurs-Nummer  
**6197**



Wir schnitzen Holz.

Wir arbeiten nach Zeichnungen oder Modellen.

Es werden unterschiedliche Techniken gezeigt.

Zum Beispiel der Kerb-Schnitt.


Oder die Technik der Voll-Plastik.

Der Kurs ist auch für Anfänger\*innen.


Es kann auch Werk-Zeug geliehen werden.


**Bitte mitbringen: Linden-, Eichen- oder Obst-Holz, Zirkel, Schnitz-Eisen, Holz-Hammer.**


 **15 Termine montags, ab 14. März 2022**

 von 18.30 Uhr

 bis 20.00 Uhr

 Johann Emmerling

 86,30 Euro

 Kunigunden-Schule  
Werk-Raum 1

ermäßigt 61,91 Euro

## Fossilien - suchen, bestaunen, bearbeiten

Kunst und Kultur



VHS - STADT

Kurs-Nummer  
**6199**



Fossilien sind Versteinerungen von Tieren oder Pflanzen.

In diesem Kurs lernen Sie einfache Techniken zur Bearbeitung.

Sie lernen:

Wie Fossilien entstehen.

Wie alt sie sind.

Sie machen auch einen Ausflug in einen Stein-Bruch.


Dort kann man Fossilien finden.

Den Ausflug machen Sie alleine oder mit Ihrer Begleit-Person.

Werkzeuge und Fossilien sind im Kurs vorhanden.


**Bitte mitbringen: Geld für Ausflug/Steinbruch.**

 **9 Termine donnerstags, ab 17. März 2022**


 von 19.00 Uhr

 bis 20.30 Uhr

 Hartwig Püschel

 82,60 Euro

 Altes E-Werk  
Raum U 05

 Tränkgasse 4

ermäßigt 65,32 Euro

## Ringe selber machen

Kunst und Kultur



VHS - STADT


Kurs-Nummer  
**6316**




Sie machen einen Ring.  
Zum Beispiel einen Freundschafts-Ring.  
Oder einen Wickel-Ring aus silbernem Draht.  
Entweder Sie machen den Ring für sich selber oder als Geschenk.  
Dabei lernen Sie Techniken zum Gold-Schmieden.  
Die Ringe können verziert werden.  
Oder mit dem Hammer-Schlag bearbeitet werden.  
Das Werkzeug und das Material sind im Kurs vorhanden.  
**Bitte mitbringen: alte Kleidung,  
Haar-Gummi bei langen Haaren, 15-60 Euro für Material.**

 **Samstag, 02. Juli 2022**


 von 10.00 Uhr

 bis 13.00 Uhr

 Renate Brandel-Motzel

 26,92 Euro

 Altes E-Werk  
Raum U 11

 Tränkgasse 4

ermäßigt 20,34 Euro

## Alte Schuhe neu gestalten – Upcycling

Kunst und Kultur



VHS - STADT

Kurs-Nummer  
**6500**




„Upcycling“ ist ein englisches Wort.  
Man spricht es: apseikling.  
Auf Deutsch heißt das ungefähr: Wieder-Verwertung.  
Sie machen aus alten Schuhen modisches Zubehör.  
Hier bekommen Sie witzige Ideen für Ihre alten Schuhe.  
Ziel von dem Kurs ist:  
Unsere Schuhe möglichst lange zu tragen.  
Dadurch schonen wir die Umwelt.  
**Bitte mitbringen: alte Schuhe, Blei-Stift, Bunt-Stifte und  
Papier, Geld für Material.**

 **2 Termine: Montag, 16. Mai und Samstag, 21. Mai**


**16.5. 19.00 - 20.30 Uhr**

**21.5. 10.00 - 16.00 Uhr**

 Angelika Hufnagel

 47,51 Euro

 Altes E-Werk  
Raum U 11

 Tränkgasse 4

ermäßigt 33,26 Euro

## Jodeln: Grund-Kurs

Kunst und Kultur



VHS - STADT

Kurs-Nummer  
**6680**



Jodeln ist eine Art Gesang.

Man verwendet keinen richtigen Text.

In dem Kurs lernen wir etwas über das Jodeln.

Wir trainieren unsere Stimme.


Wir lernen die richtige Atmung.


Und wir lernen die ersten Jodler.

Wir haben ganz viel Spaß.


**Bitte mitbringen: 8 Euro für das Kurs-Buch.**

 **Samstag, 04. Juni 2022**


 von 9.00 Uhr

 bis 17.30 Uhr

 Alexandra Eyrich

 49,72 Euro

 Altes E-Werk  
Großer Saal

 Tränkgasse 4

ermäßigt 34,80 Euro

## Musik die Freude macht

Gesellschaft



VHS - STADT

Kurs-Nummer  
**0760**



Der VHS-Stimmbildungs-Kurs macht ein Abschluss-Konzert.

Es werden berühmte Lieder aus Musicals gesungen.

Und schwung-volle Pop-Lieder.

Lassen Sie sich von der Vielseitigkeit verzaubern und begeistern!

Der Einlass ist ab 19.00 Uhr.

Der Vor-Verkauf der Karten startet im Juli.


Karten gibt es unter:

[www.vhs.bamberg.de](http://www.vhs.bamberg.de)


Oder Telefon: 0951 - 87 11 08

 **Donnerstag, 28. Juli 2022**


 von 19.30 Uhr

 bis 21.30 Uhr

 Anastasia Maarsman-  
Bayer, Alexandra Eyrich

 5 Euro

 Altes E-Werk  
Großer Saal

 Tränkgasse 4

keine Ermäßigung

## Crash-Kurs: Spanisch

### Sprachen



VHS - LAND

Scheßlitz

Kurs-Nummer

**741SZ1**



Ein anderes Wort für Crash-Kurs ist „Schnell-Kurs“.

Das bedeutet:

Sie lernen in diesem Kurs in kurzer Zeit Spanisch.

Der Kurs ist gut für Anfänger\*innen.

Oder für Urlaubs-Fahrten nach Spanien.

Sie brauchen kein Lehr-Buch.



**Samstag, 19. März 2022**



von 09.00 Uhr



bis 15.00 Uhr



Tanja Reichert



18 Euro



Klassen-Zimmer  
Real-Schule  
Burgholzstraße 10  
Scheßlitz

ermäßigt 13,50 Euro

## Crash-Kurs: Italienisch

### Sprachen



VHS - LAND

Scheßlitz

Kurs-Nummer

**731SZ1**



Ein anderes Wort für Crash-Kurs ist „Schnell-Kurs“.

Das bedeutet:

Sie lernen in diesem Kurs in kurzer Zeit Italienisch.

Der Kurs ist gut für Anfänger\*innen.

Oder für Urlaubs-Fahrten nach Italien.

Sie brauchen kein Lehr-Buch.



**Samstag, 05. März 2022**



von 9.00 Uhr



bis 15.00 Uhr



Tanja Reichert



18 Euro



Real-Schule  
Klassen-Zimmer  
Burgholzstraße 10  
Scheßlitz

ermäßigt 13,50 Euro

## Wir backen einen Kuchen

### Sprachen



VHS - LAND

Zapfendorf

Kurs-Nummer

**925ZA1**




Wir backen einen Kuchen mit gesunden Zutaten.


Außerdem gibt es Tipps zur Ernährung.

Wir lernen: Wie kann man sich gesund und lecker ernähren.


**Bitte mitbringen: Vorrats-Behälter, Geschirr-Tuch, Getränk, 10 Euro Material.**


 **Samstag, 23. April 2022**

 von 14.00 Uhr

 bis 17.00 Uhr

 Elisabeth Lechner

 10,40 Euro

 Schulhof  
Grund- und Mittelschule  
Schul-Küche  
Schulstraße 7  
Zapfendorf

ermäßigt 7,80 Euro

## Indian Balance

### Gesundheit



VHS - LAND

Altendorf

Kurs-Nummer

**122AL1**



Indian Balance ist eine Sport-Art.

Wir trainieren bei diesem Sport

- Körper und Seele

- Ausdauer

- Konzentration

- Beweglichkeit

- Bewegungs-Abläufe

Die Bewegungen dabei sind fließend.


Wir achten besonders auf die Atmung.


Dabei hören wir Musik.

Indian Balance ist gut für jedes Alter.

**Bitte mitbringen: Sport-Kleidung.**


 **9 Termine dienstags, ab 22. März 2022**

 von 18.00 Uhr

 bis 19.00 Uhr

 Sabine Stappenbacher

 27 Euro

 Gemeinschafts-Raum  
Bürger-Haus  
Jurastraße 1  
Altendorf

ermäßigt 20,25 Euro

## Qi-Gong für das Immun-System

Gesundheit



VHS - LAND

Gundelsheim

Kurs-Nummer

**120GU1**



Qi-Gong kommt aus China.

Man spricht es: „Tschì-Gong“

Bei Qi-Gong geht es darum gesund zu bleiben.

Die Stärkung Ihrer Gesundheit steht im Mittel-Punkt.

Sie machen auch Meditationen.

Sie trainieren dabei die Atmung und Achtsamkeit.

**Bitte mitbringen: Matte, zwei Decken, ein Hand-Tuch,  
Sitz-Kissen und warme Socken.**



**Samstag, 26. März 2022**



von 14.00 Uhr



bis 18.00 Uhr



Heidi Krinner



12 Euro



Altes Rat-Haus  
Hauptstraße 10  
Gundelsheim

ermäßigt 9 Euro

## Weich-Käse und Quark selber machen

Gesundheit



VHS - LAND

Scheßlitz

Kurs-Nummer

**919SZ1**



Ich zeige Ihnen wie man aus 2 Liter Milch Weich-Käse macht.

Am nächsten Tag können Sie ihren eigenen Käse herstellen.

Wir werden verschiedene Sorten mit Brot essen.

Außerdem geht es um die Quark-Herstellung.

Wir bereiten alles schön zu.

Wir probieren alles aus.

Sie bekommen eine Zusammen-Fassung.

**Bitte mitbringen: Geschirr-Tuch, Essens-Behälter.**



**Mittwoch, 23. März 2022**



von 18.00 Uhr



bis 21.45 Uhr



Eva Carlsen



23,40 Euro



Schul-Küche  
Mittel-Schule  
Mittlerer Weg 8  
Scheßlitz

ermäßigt 20,30 Euro

## Bowls und Wraps Teil 2: Frühlings-Gerichte

Gesundheit



VHS - LAND

Litzendorf

Kurs-Nummer

**921LD2**



Bowls ist ein englisches Wort.

Man spricht es: „Bouls“.

Es bedeutet „Schüssel“.

Wraps sind Mehl-Fladen.

Sie werden zusammen-gerollt.

Die Zutaten können gekocht oder roh sein.

Sie können warm oder kalt sein.

Man verwendet Gemüse, Fisch oder Käse.

Bowls und Wraps sind sehr vielfältig.

**Bitte mitbringen: Behälter für Essen, 8 Euro für Material.**



**Mittwoch, 27. April 2022**



von 18.00 Uhr



bis 21.00 Uhr



Monika Gerner



10,40 Euro



Küche  
Schule  
Schulstraße 2  
Litzendorf

ermäßigt 7,80 Euro

## Indische Küche - vegetarisch

Gesundheit



VHS - LAND

Breitengüßbach

Kurs-Nummer

**923BR2**



Indien ist ein Land in Asien.

Die indische Küche ist für ihre Curries bekannt.

Curries spricht man so: „Körries“.

Die indische Küche verwendet ganz unterschiedliche Gewürze.

Daher gibt es unterschiedliche Geschmacks-Richtungen und Farben.

Die Gerichte sind ohne Fleisch.

Wir lernen regionale Unterschiede kennen.

Wir probieren traditionelle Gerichte.

**Bitte mitbringen: Behälter für Kost-Proben, Schürze, Getränk, Messer, Teller.**



**Donnerstag, 28. April 2022**



von 18.00 Uhr



bis 21.30 Uhr



Roma Pohl



19,90 Euro



Eingang Bücherei  
Verbands-Schule



Schulstraße 12  
Breitengüßbach

ermäßigt 16,93 Euro

## Film: Unterwegs mit Jacqueline

Gesellschaft  
und Leben



VHS - LAND

Gundelsheim

Kurs-Nummer

**4521GU6**



Sie sehen an diesem Nachmittag einen Film.

In dem Film geht es darum:

Der große Traum von Bauer Fatah geht in Erfüllung.

Er bekommt eine Einladung zur Landwirtschafts-Messe in Paris.

Dort soll er seine Kuh Jacqueline vorstellen.

Er reist mit seiner Kuh von Algerien nach Frankreich.

Das seltsame Paar bleibt nicht lange unbemerkt.



**Mittwoch, 23. März 2022**



von 15.30 Uhr



bis 17.00 Uhr



Hauptstraße 10  
Altes Rat-Haus  
Gundelsheim



kostenlos

## Vortrag über Ober-Franken

Gesellschaft  
und Leben



VHS - LAND

Reckendorf

Kurs-Nummer

**450RE1**



In dem Vortrag geht es um Ober-Franken.

Ober-Franken liegt im Norden von Bayern.

Außerdem gibt es noch Mittel-Franken und Unter-Franken.

Wir hören Geschichten über Ober-Franken.

Und wir sehen Bilder aus Ober-Franken.



**Mittwoch, 16. März 2022**



von 19.30 Uhr



bis 21.00



Joseph Thäle



3,00 Euro



Wein-Stube  
Gundelsheimer  
Hauptstraße 36  
Reckendorf

ermäßigt 2,25 Euro



## Frühlings-Freude in Franken

Gesellschaft  
und Leben



VHS - LAND

Reckendorf

Kurs-Nummer

**450RE2**



Mit dem Frühling erwacht die Natur.

Auch in Franken.

Bei dem Vortrag werden Fotos gezeigt.

Die Fotos sind im Frühling gemacht.

Zum Beispiel in Bamberg oder im Umland.

Viele Bilder zeigen Vögel, Schmetterlinge und Blumen.



**Mittwoch, 23. März 2022**



von 19.30 Uhr



bis 21.00 Uhr



Edgar Krapp



3 Euro



Wein-Stube  
Gundelsheimer  
Hauptstraße 36  
Reckendorf

ermäßigt 2,25 Euro

## Stärkung des Immun-Systems

Gesellschaft  
und Leben



VHS - LAND

Gundelsheim

Kurs-Nummer

**450GU6**



Das Immun-System ist das Abwehr-System des Körpers.

Es schützt den Körper vor Krankheiten.

Es ist wichtig für unsere Gesundheit.

In diesem Kurs lernen wir:

Wie können wir das Immun-System stärken.



**Montag, 28. März 2022**



von 19.30 Uhr



bis 21.00 Uhr



Heidi Krinner



3 Euro



Altes Rat-Haus  
Hauptstraße 10  
Gundelsheim

ermäßigt 2,25 Euro

## Vogel-Stimmen-Wanderung

Gesellschaft  
und Leben



VHS - LAND

Breitengüßbach

Kurs-Nummer  
**430BR1**



Wir machen eine kleine Wanderung.

Die Wanderung leitet Ulrike Kästle.

Sie ist Fach-Frau für Vogel-Stimmen.

Dabei lernen wir vieles über Vögel.

Welcher Vogel singt am Morgen direkt vor dem Fenster?

Warum singen Vögel?

Wann kommen die Zug-Vögel wieder zurück?

Lernen Sie die verschiedenen Vogel-Stimmen kennen!



**Sonntag, 03. April 2022**



von 7.00 Uhr



bis 8.30 Uhr



Ulrike Kästle



8 Euro



Park-Platz  
Schul-Turn-Halle  
Ahornstraße  
Breitengüßbach

ermäßigt 6 Euro

## Wildkräuter-Wanderung

Gesellschaft  
und Leben



VHS - LAND

Breitengüßbach

Kurs-Nummer  
**443BR1**



Wir lernen Wild-Kräuter kennen.

Wild-Kräuter sind zum Beispiel:

Vogel-Mire, Schaf-Garbe oder Gundel-Rebe.

Wir lernen Interessantes über die Kräuter.

Und wie wir die Kräuter erkennen.

**Bitte mitbringen: Blei-Stift, Zettel, Sicherheits-Nadeln und Korb.**



**Sonntag, 24. April 2022**



von 13.30 Uhr



bis 15.30 Uhr



Elisabeth Fröhlich



8 Euro



Eingangs-Bereich  
Bücherei  
Verbands-Schule  
Schulstraße 12  
Breitengüßbach

ermäßigt 6 Euro

## Wald-Baden

Gesellschaft  
und Leben

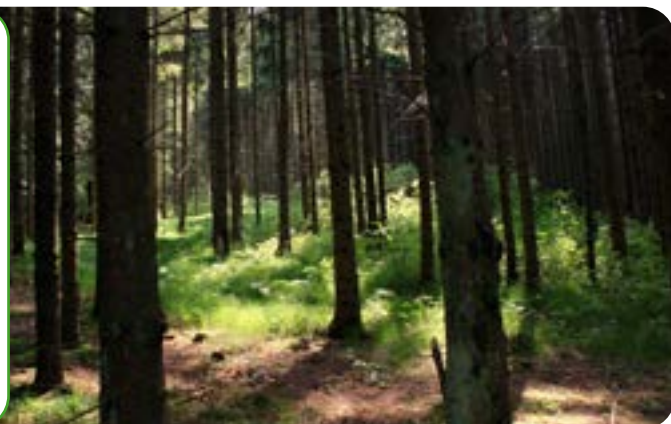


VHS - LAND

Altendorf

Kurs-Nummer

**122AL3**



Wald-Baden heißt: Die Stimmung im Wald genießen.

Wir werden an besonderen Plätzen sein.

Im Kurs lernen Sie Atem-Techniken.

Sie machen Übungen zum Entspannen.

Dabei erleben Sie die Natur sehr stark.

Sie verbessern dabei Ihre Wahrnehmung.

Und stärken das Immun-System.

Der Kurs findet bei jedem Wetter statt.

**Bitte mitbringen: warme Kleidung, feste Schuhe, Getränk,  
Kleinigkeit zu essen.**



**Samstag, 21. Mai 2022**



von 9.00 Uhr



bis 12.30 Uhr



Hiltrud Pornschlegel



14 Euro



Bürger-Haus  
Jurastaße 1  
Altendorf

ermäßigt 10,50 Euro

## Mit Widerstands-Kraft Krisen meistern

Gesellschaft  
und Leben



VHS - LAND

Gundelsheim

Kurs-Nummer

**450GU5**



In dem Kurs geht es um Resilienz.

Resilienz ist unsere seelische Widerstands-Fähigkeit.

Sie hilft uns schwierige Situationen zu meistern.

Sie lernen Ihre eigenen Stärken kennen.

Sie lernen wie Sie Ihre Stärken einsetzen.

Resilienz ist ein wahrer Schatz für ein gesundes Leben.



**Montag, 23. Mai 2022**



von 19.30 Uhr



bis 21.00 Uhr



Benedicta Becker-Balling



3 Euro



Altes Rat-Haus  
Hauptstraße 10  
Gundelsheim

ermäßigt 2,25 Euro

## Heil-Kräuter: Natur-Kosmetik

Gesellschaft  
und Leben



VHS - LAND

Breitengüßbach

Kurs-Nummer

**443BR2**



Viele Heil-Pflanzen sind gut für unsere Haut.  
Und sie sind gut für unser Wohl-Befinden.  
Die Zubereitung von Cremes und Salben ist sehr entspannt.  
Man gewinnt Abstand zum Alltags-Stress.



**Samstag, 02. Juli 2022**



von 14.00 Uhr



bis 18.00 Uhr



Elisabeth Fröhlich



12 Euro



Eingang  
Bücherei



Verbands-Schule  
Schulstraße 12  
Breitengüßbach

ermäßigt 9 Euro

## Cool bleiben: Schlag-Fertigkeit lernen

Beruf und  
Karriere



VHS - LAND

Gundelsheim

Kurs-Nummer

**621GU1**



Dieses Training hilft in Gesprächs-Situationen.  
Sie lernen sicher zu antworten.  
Denn Schlag-Fertigkeit kann man lernen.  
Sie können Schlag-Fertigkeit üben.  
**Bitte mitbringen: 2 Euro für Kurs-Unterlagen.**



**Samstag, 21. Mai 2022**



von 10.00 Uhr



bis 14.00 Uhr



Benedicta Becker-Balling



16,80 Euro



Altes Rat-Haus  
Hauptstraße 10  
Gundelsheim

ermäßigt 12,60 Euro

## Digitale Fotografie

Beruf und  
Karriere



VHS - LAND

Scheßlitz

Kurs-Nummer

**672SZ1**



Sie wollten schon immer mehr über Fotografie lernen?

Dann sind Sie in diesem Kurs richtig!

Im Kurs geht es um:

- Grundlagen und Regeln der Fotografie
- Sicherer Umgang mit der Kamera
- Die Technik der Kamera
- kosten-günstiges Fotografieren

Als Teilnehmer\*in sind Sie Fotograf und Model.

Sie üben das Fotografieren.

Der Kurs ist gut für Anfänger\*innen.

**Bitte mitbringen: Digitale Spiegel-Reflex-Kamera (Hersteller,**

**Alter, Ausstattung sind egal), Fotos zum Zeigen.**



**Sonntag, 15. Mai 2022**



von 9.00 Uhr



bis 19.00 Uhr



Marcel Reuther



42 Euro



Klassen-Zimmer  
Real-Schule  
Burgholzstraße 10  
Scheßlitz

ermäßigt 31,50 Euro

## Mein eigenes Gemälde – Malen mit Acryl

Kunst und  
Kultur



VHS - LAND

Altendorf

Kurs-Nummer

**813AL2**



Wir bemalen eine Lein-Wand mit Farbe.

Wir malen mit Acryl-Farbe.

Acryl-Farbe kann man mit Wasser mischen.

Wir malen unterschiedliche Motive.

Zum Beispiel: Landschaften, See-Rosen oder Gegenstände.

Ganz nach Ihrer Fantasie.

Diese Materialien gibt es im Kurs:

Pinsel, Farben, Lein-Wände.

**Bitte mitbringen: Block und Stifte, altes Geschirr-Tuch,**

**Mal-Kittel oder alte Kleidung, 20 Euro für Material.**



**Samstag, 26.03.2022**



von 13.00 Uhr



bis 16.00 Uhr



Margitta Grampp



12 Euro



Bürger-Haus  
Gemeinschafts-Raum  
Jurastraße 1  
Altendorf

ermäßigt 9 Euro

## Zeichnen und Malen im Museums-Garten

Kunst und Kultur



VHS - LAND

Frensdorf

Kurs-Nummer

**813BM2**



Wir finden im Garten wunder-schöne Motive.

Zum Beispiel: Blumen, Gräser oder Bäume.

Wir üben Zeichen-Techniken.

Wir lernen verschiedene Materialien kennen.

Zum Beispiel: Blei-Stift, Farb-Kreiden oder Wasser-Farben.

Es gibt viel Zeit zum Ausprobieren.


Wir machen Pause vom Alltag.

Und genießen die Schönheit der Natur.

**Bitte mitbringen: Blei-Stift, Radierer, Papier, Farb-Stifte, Kreiden, wenn möglich Aquarell-Farben.**

 **2 Termine: Freitag, 15. Juli und Samstag, 16. Juli**

**15.7. 16.00 - 21.00 Uhr**

 Bauern-Museum  
Hauptstraße 5

**16.7. 10.00 - 17.30 Uhr**

 Frensdorf

 Marit Budschigk

 60 Euro

ermäßigt 45 Euro

## Tanz-Kurs für Anfänger\*innen

Kunst und Kultur



VHS - LAND

Buttenheim

Kurs-Nummer

**855BH1**



Im Kurs lernen Sie tanzen.

Der Kurs ist gut für Anfänger\*innen.

Sie lernen alles von Anfang an.


Die Tänze machen Sie mit einer anderen Person.


Das nennt man: Paar-Tanz.

Die Begleit-Person kann mit Ihnen tanzen.

Oder Sie melden sich mit einem Freund oder einer Freundin an.

 **5 Termine samstags, ab 12. März 2022**

 von 19.00 Uhr

 Klassen-Raum  
Alte Schule

 bis 20.30 Uhr

Hauptstraße 15a  
Buttenheim

 Georgia Täuber

 22 Euro

ermäßigt 16,50 Euro

## Nass-Filzen

Kunst und Kultur



VHS - LAND

Breitengüßbach

Kurs-Nummer  
**880BR1**



Nass-Filzen ist eine Filz-Technik.

Nass-Filzen macht man mit Wolle, Seife und Wasser.

In diesem Kurs filzen wir Blumen.

**Bitte mitbringen: Hand-Tücher, Schüssel, Becher,  
6 Euro für Material.**



**Montag, 28. März 2022**



von 19.00 Uhr



bis 21.15 Uhr



Ulrike Schulte-Durmann



7,50 Euro



Eingang  
Bücherei



Verbands-Schule  
Schulstraße 12  
Breitengüßbach

ermäßigt 5,63 Euro

## Brett-Spiele

Kunst und Kultur



VHS - LAND

Hallstadt

Kurs-Nummer  
**200HA1 &  
200HA2**



Lust neue Spiele auszuprobieren?

Wir spielen zum Beispiel Kennenlern-Spiele.

Oder Spiele, die man im Team spielt.

Oder Strategie-Spiele.

Strategie-Spiele sind:

Spiele, bei denen man planen muss.

Wir erklären die Spiele.

Sie können an einem oder auch an beiden Terminen teilnehmen.



**Freitag, 04. März 2022 (200HA1)**

**Freitag, 18. März 2022 (200HA2)**



von 18.00 Uhr



bis 21.00 Uhr



Katrin Gunzelmann



9,00 Euro



Stadt-Bücherei St. Kilian  
Marktplatz 12a  
Hallstadt

ermäßigt 6,75 Euro

## Der moderne Geschmack: Nachhaltig & genussvoll?

Online




VHS - LAND


Kurs-Nummer  
**402GS14**



Im Kurs geht es um unsere Ernährung und unseren Geschmack.  
Die Produktion von Lebens-Mitteln verändert sich.  
Auch die Land-Wirtschaft ist im Wandel.  
Es entstehen neue Lebens-Mittel.  
- Was davon schmeckt?  
- Wie viel Genuss darf es sein?  
Andrea Büttner leitet diesen Vortrag.  
Sie ist Lebensmittel-Chemikerin.


 **Dienstag, 10. Mai 2022**

 von 19.30 Uhr

 bis 21.00 Uhr

 Andrea Büttner

 kostenlos

 Live-Stream  
über Zoom



## Geschichte und Zukunft der Mode

Online




VHS - LAND


Kurs-Nummer  
**402GS18**




Im Kurs lernen wir etwas über Mode.  
Und etwas darüber, was Mode aussagt.  
Zum Beispiel:  
Was sagt die Mode über die Umwelt aus.  
Oder über die Wirtschaft.  
Wie war die Mode früher?  
Wie wird die Mode in Zukunft sein?


 **Mittwoch, 22. Juni 2022**

 von 19.30 Uhr

 bis 21.00 Uhr

 Ulinka Rublack,  
Alfons Kaiser

 kostenlos

 Live-Stream  
über Zoom





## 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 Ort an dem die Daten gespeichert werden 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 weitergeleitet.

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 weitergeleitet.

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.

Spätesten 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 einem Mitarbeiter 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 Bei-  
spiel 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.

## Kontakt:

### 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

---

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

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

### Ansprech-Partner:



**Johanna Heim**

Telefon:  
0951 - 1897 2110



**Melanie Bernt**

Telefon:  
0951 - 1897 2104

---

### Die Volks-Hoch-Schule 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: Offene Behindertenarbeit der Lebenshilfe Bamberg e.V.  
Redaktion: Johanna Heim, Melanie Bernt, Monika Maierhöfer  
Auflage: 800 Stück  
Layout: Christoph Lilge, Johanna Heim  
Bilder: pixabay, Christoph Lilge